ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ

Издательский: Дом «БАХРАХ-М»
Самара
2001

ББК 88+56.1
Р 18

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА.

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ. УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ.

Редактор-составитель —Д. Я. Райгородский.

Научные рецензенты:

Заведующий кафедрой психологии образования,
доктор психологических наук В. М. Минияров.
Самарский Государственный
Педагогический Университет.

Заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии,
доктор медицинских наук, профессор Г. Н. Носачев.
Самарский Государственный
Медицинский Университет.

Р 18 Райгородский Д. Я. (редактор-составитель).
Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.

ISBN 5-89570-005-5

Предлагаемая Вашему вниманию книга содержит три раздела: 1 — диагностика психических состояний и свойств ЛИЧНОСТИ; 2 — диагностика межличностных и семейных отношений! 3 ~ диагностика профессионального подбора кадров; - и представляет собой наиболее полное из Опубликованных до последнего времени собрание методик и тестов практической, психодиагностики.

Методики и тесты сопровождаются «ключами» — описанием способов обработки полученных результатов.

Сборник адресован прежде всего профессиональным психологам и студентам психологических факультетов, но будет интересен и полезен самому широкому кругу профессионалов и читателей.

ISBN а-89570-006-5

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый читателю сборник методик и тестов представляет собой попытку дать профессиональному психологу «настольную книгу» для повседневной деятельности. Составитель далек от мысли, что предлагаемый сборник способен ответить на все вопросы, ежедневно встающие перед практикующим психологом. Акцент сделан на решении двух проблем - диагностики психических состояний и свойств личности и диагностики межличностных отношений в группе.

Не акцентируя работу практического психолога в системе профотбора кадров, все же необходимо указать, что большинство методик, предлагаемых в настоящем издании, могут быть или должны быть использованы в профотборе, особенно в тех случаях, когда речь идет об отборе кадров, связанных с работой в экстремальных ситуациях.

Несмотря на аннотацию, предложенную в начале книги, неизбежно встает вопрос: для кого эта книга?

Прежде всего книга предназначена для той многочисленной аудитории студентов-психологов, которые через год, два, три приступят к практической деятельности, но еще до того, как они начнут работать, им необходимо, чтобы уже с первых шагов они имели в руках собрание полноценных методик и тестов, которые подтвердили свою валидность и надежность многолетним применением в практической психодиагностике.

Книга предназначена и для клинических психологов. Эта специализация представляет собой наиболее обширную область применения предлагаемых методик. И это связано с тем, что само понятие клиническая психология трактуется разными авторами по разному, но неизменно достаточно широко. Так по классификации американского библиографического журнала «Psiychological Abstacts» в объем клинической психологии включаются психотерапия, психодиагностика, консультативная психология, психогигиена и реабилитация, дефектология.

По мнению польских ученых клинический психолог работает в стационарах психиатрических, педиатрических, неврологических и нейрохирургических, занимается диагностической и клинико-воспитательной деятельностью, участвует в процессах реабилитации инвалидов, психотерапии и психокоррекции.[1]

Книга предназначена и для патопсихологов. И здесь необходимо подчеркнуть, что именно для них, а не для психопатологов.

Патопсихология исследует структуру нарушений психической деятельности, закономерности распада в их сопоставлении с нормой, при этом она дает квалификацию психопатологических явлений в понятиях современной психологии. Психопатология является наукой медицинской, и она оперирует, главным образом, клиническими понятиями.[2]

Книга предназначена и для психотерапевтов. При обсуждении этой книги это положение вызывало наибольшие споры. У многих сложился образ психотерапевта, как «супер-врача», наделенного необычными способностями «исцелителя от Бога», т. е. срабатывает синдром Кашпировского. Но уже в 70-х годах началось обсуждение вопросов и роли психологического тестирования для психотерапевтической практики. И в этой области психологический эксперимент решает следующие задачи:

1. Обнаружение психических свойств личности, и исходя *из* обнаруженных *характеристик, строить своя* дальнейшие отношения.

М. С. Лебединский считает, что исследование клиента с помощью опросника MMPi, хотя и не может заменить собирание анамнеза, но играет определенную роль при клинических анамнестических беседах.[3]

]^ногие крупные психотерапевты применяют в своей практике опросник Спилберга-Ханина, шкалу проявления

[1] Ълейхер В.М. Клиническая патопсихология. Ташкент, 1976.
[2] Зейгарник В.В. Введение в патопсихологию. М., 1969.
[3] Лебединский М.С. Очерки психотерапии. М., 1971.

тревоги Тейлора и др. Т. е. психотерапевт получает сведения о личности больного еще до начала психотерапевтического процесса.

2. Применение методик способствует налаживанию контакта с больным, т. к. дает психотерапевту представление и об интеллектуальном уровне, о внушаемости, о характере коммуникативных особенностей больного и о многих других параметрах личности больного.

Говоря о надежности и валидности предлагаемых методик и тестов, необходимо вкратце расшифровать эти понятия.

Под «надежностью» понимается относительное постоянство, устойчивость, согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых. Но степень надежности зависит от многих причин. Какие же факторы снижают точность измерений? К ним относятся:

1) Нестабильность диагностируемого свойства.
2) Несовершенство диагностических методик.
3) Меняющаяся ситуация обследования.
4) Различия в манере поведения экспериментатора.
5) Колебания в функциональном состоянии испытуемого.
6) Элементы субъективности в способах оценки и интерпретации результатов.

К. М. Гуревич предложил толковать надежность в трех смыслах:

1. Надежность самого измерительного инструмента.
2. Стабильность изучаемого признака.
3. Константность, т. е. относительная независимость результатов от личности экспериментатора.[1]

Вторым после надежности ключевым критерием оценки качества методики является валидность. Но вопрос о валидности методики решается лишь после того, как установлена ее надежность.

[1] Гуревич К.М. Надежность психологических тестов/Психическая диагностика. Ее проблемы и методы. М., 1975. С. 162-176.

«Валидность теста - понятие, указывающее нам, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает» - говорит А. Анастази.[1]

Зарубежные специалисты выделяют четыре типа показателей валидности:

1. Критерий исполнения (в их число входят: количество выполненных работ, успеваемость, время, затраченное на обучение, темп роста квалификации *и* т. п.).

2. Субъективные критерии (они включают различные виды ответов, которые отражают отношение человека к чему-либо или к кому-либо, его мнения, взгляды, предпочтения, субъективные критерии получают с помощью интервью, вопросников, анкет).

3. Физиологические критерии (они используются при изучении влияния окружающей среды и других ситуационных переменных на организм и психику человека).

4. Критерий случайностей (применяется, когда цель исследования касается, например, проблемы отбора для работы таких лиц, которые менее подвержены несчастным случаям).

Диагностическая методика обязана быть стандартизированной. По мнению А. Анастази, стандартизация рассматривается в 2-х планах: как выработка единых требований к процедуре эксперимента и как определение единого критерия оценки результатов диагностических испытаний.

Если со стандартизацией процедуры все обстоит достаточно ясно, то с определением выбора единого критерия оценки, возникают проблемы. И прежде всего проблема точки отсчета.

Пока идет речь о диагностике интеллекта проблем не возникает. Такой точкой отсчета является статистическая норма, по отношению к которой оцениваются разные степени успешности или неуспешности выполнения диагностической пробы.

---

[1] Анастази А. Психологическое тестирование. М., 1982, Т1.

А как быть с диагностикой психических свойств и состояний личности в психологии и в патопсихологии? Где та тонкая грань, видимая лишь наиболее опытным психологом, отделяющая норму от патологии? Где эта точка отсчета?

Прежде всего, где найти понятие «нормы» и существует ли в отечественной психологии такое понятие, как «норма» ? Нет! Такого понятия нет!

Истоки этого недоразумения восходят к отечественной характерологии. В течение многих лет мы занимались акцентуациями характера, не задавая себе вопроса: акцентуация по отношению к каким критериям? К какой норме поведения? Потому что любая методика, связанная с диагностикой психических свойств и состояний, приходит к выводу об адекватном или неадекватном поведении обследуемого. Все вышеприведенные размышления известны и достаточно озадачивают тестологов. Но каким видится выход?

В 1993 г. под эгидой Министерства образования и Психологического института РАО было выпущено учебное пособие «Психологическая диагностика». Позволю себе привести пространную цитату из этой книги:

«В качестве критерия, ориентируясь на который можно сравнивать значение тестового обследования, целесообразно использовать т. н. социально-психологический норматив (СПН).

В сжатом виде СПН можно определить как систему требований, которую общество предъявляет каждому из его членов. Чтобы не быть отторгнутым от существующей вне его общности, человек должен овладеть теми требованиями, которые к нему предъявляются, причем процесс этот является активным - каждый стремится занять определенное место в социальной общности и сознательно осуществляет этот процесс приобщения к классу, группе. Эти требования и могут составлять содержание СПН, который в сущности, является идеальной моделью требований социальной общности к личности.

Следовательно, оценка результатов тестирования должна проводиться по степени близости к СПН, который дифференцируется в образовательно-возрастных границах. >[1] - *Курсив мой Д. Р.*

Итак, СПН «является идеальной моделью требований социальной общности к личности», это та самая «НОРМА» или точка отсчета, которая «дифференцируется в образовательно-возрастных границах». «Все возвращается на круги своя». Если учесть еще замечание, что «в одном из институтов РАО создана группа, которая работает над выработкой СПН», то мы опять движемся в направлении создания нового типа социального характера, но только «в образовательно-возрастных границах».

А как же быть с индивидуальными свойствами личности, с индивидуальными характерами? Что может дать СПН при тестировании «экстраверта чувственного типа» и «интроверта мыслительного типа» (К. Юнг), или индивида с «рецептивной ориентацией характера» и индивида с «эксплуататорской ориентацией характера» (Э. Фромм)?

Мы все время ищем «свой путь», не желая замечать, что есть и другие пути.

Мне уже приходилось писать, что вторая половина XX века ознаменовалась взрывным характером появления новых типологий характеров, со своей диагностической процедурой. В США возникла «теория типов». Уже К. Юнг заметил, что «Рассматривая течение человеческой жизни, мы видим, что судьбы одного типа (экстравертного) обуславливаются преимущественно объектами его интересов, в то время как судьбы другого (интровертного) определяются прежде всего его внутренней жизнью, его субъектом».

Именно руководствуясь типологией К. Юнга в 1959 г., был создан Индикатор типов Майрес-Брштс-MBTi, основанный на двух различных способах пополнения запаса энергии и сосредоточения внимания (шкала экстраверсия-интроверсия), двух противоположных способов сбора ин-

[1] Психологическая диагностика. Бийск, 1993. С. 242.

формации (шкала сенсорность-интуиция), двух различных способов принятия решений (шкала мышление-чувствование) и двух различных способов организации своего взаимодействия с внешним миром (решение-восприятие). Т. о. существуют четыре основных школы предрасположенностей, три из них основаны на типологии К. Юнга, четвертая (решение-восприятие) - добавлена Изабель Майерс.

И каждый человек в силу своей индивидуальности занимает определенное место на этих школах, определяющее его принадлежность к одному из шестнадцати личностных типов.[1]

Вот что пишет психолог Чарлз Смиор: «... Вот почему MBTi был воспринят с таким воодушевлением в мире тех, кто работает с психологическими тестами. Он принес освобождение от бесформенной груды приемов, основанных на оценке слабых сторон, «хороших» или «плохих» качеств и наличия патологий».[2]

Среди наиболее популярных теорий, которые отпочковались от типоведческого ствола, следует упомянуть теорию темпераментов Д. Кейрси, и созданный им опросник.[3]

Впервые в нашей стране вышла книга, раскрывающая возможности типологического подхода в оценке индивидуальных психологических особенностей личности человека, причем адаптированная к условиям современной России. Опросник Кейрси, созданный на основе всемирно известной методики Майерс-Бриггс, представляет собой новую, более удобную форму, при проведении массовых обследований.

Но наиболее значительным явлением в современной психодиагностике следует признать опросник Дж. Олдхэма и Л. Морриса и их типологию личностей, созданную этими же авторами, на основании опросника. Вот как они

---

[1] Крегер О., Тьюсон Дж. Типы моделей. М., 1995. С. 11.

[1] Там же ... С. 22.

'Овчинников Б.В., Павлов К.В., Владимирова И.М. Ваш психологический тип. СПб., 1994.

излагают суть своей работы: «Мы предлагаем систему определения типа вашей личности и понимания особых путей, которыми она воздействует на ключевые сферы вашей жизни: взаимоотношения с окружающими; любовь, личная жизнь; работа; имидж; эмоции; самообладание, побуждения и склонности; чувство реальности и духовность».

В США издана «библия американской психиатрии» — Диагностик'о-статистический справочник умственных расстройств — ДСМ-IV, 1994 г. издания. В этом справочнике опубликованы работы выдающихся психиатров и психологов, занимающихся диагностикой расстройств. Он содержит единую диагностическую терминологию и предназначен для исследователей и практиков. Этот справочник, который, имея многих предшественников (ДСМ-Ш, ДСМ-Ш-R), начал функционировать с 1980 г. и только к 1994 г. были выработаны единые критерии диагностики, с которыми согласились практики и исследователи.

«Принципы, которыми руководствовались составители ДСМ-Ш, ДСМ-Ш-R, ДСМ-IV и ЭРЛ (экспертиза личностных расстройств), формируют основу для системы определения типа личности и теста Автопортрета личности... Четырнадцать типов личности, выделенных нами, это обычные, абсолютно гуманные непатологические версии резких болезненных расстройств, зафиксированных в ДСМ-IV и Экспертизе личностных расстройств».[1]

Было бы заблуждением считать, что мысль авторов приведенного высказывания является «революционным открытием». Еще в 1976 г. А. Е. Личко писал: «Распознавание типа психопатий и акцентуаций у подростка представляет немаловажную практическую задачу. *Тип служит одним из главных ориентиров для медико-педагогических рекомендаций, для советов в отношении будущих профессий и*

[1] Олдхэм Дж., Моррис Л. Автопортрет вашей личности. М., 1996. С. 13.

трудоустройства. Последнее же весьма существенно для устрашения и предотвращения социальной дизадаштации... Теоретическими предпосылками для создания опросника послужили опыт психиатрии клинико-психологического направления и концепции психологии отношений».

Речь идет о переходе от клинических типов психопатий и акцентуаций к анализу «вариантов нормы».[1]

К достоинствам теста Д. Олдхэма и Л. Морриса относятся не только выявления психологического типа личности, но и вероятностных расстройств именного данного типа личности. Описание каждого типа личности сопровождается упражнениями для улучшения качеств описываемого типа. Памятуя о том, что в природе не существует «Чистых типов», тест выявляет наличие и других типов в данном преобладающем типе личности. К сожалению, указанный тест не адаптирован, но может служить «моделью» отечественного психодиагностического теста.

Отечественная наука не осталась в стороне от господствующей в мире тенденции создания типологий. И здесь надо выделить «Психотерапевтическую типологию М.Е. Бурно». Изданная оскорбительно малым тиражом в 1996 г. книга М.Е. Бурно могла бы оказать многим психологам и психотерапевтам неоценимую помощь.[2]

Свою психотерапевтическую типологию создал М. Е. Литвак.[3]

Его книга, написанная ясным, чистым, слегка ироничным языком, так же, как и книга М. Е. Бурно, должна быть включена в «обязательный круг чтения» для психологов и психотерапевтов. Наконец, типология входит в школьную жизнь. Впервые, через 100 лет после появления типологии Лесгафта, мы получили социально-педаго-

---

[1] Личко А.Е. Основные принципы построения опросника, методика его использования и обработка результатов/В кн.: Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического использования. Л., 1976. С. 5-9.

[2] Бурно М.Е. О характерах людей. М., 1996.

[3] Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону. 1995.

гическую типологию личностей В. М. Миниярова, с сопутствующим тестом для определения типа личности.[1]

И последнее (в прямом и переносном смысле), впервые соционика вторгается в межвозрастную педагогику. Выпущенная в Новосибирске книга В. В. Гуленко и В. П. Тыщенко предлагает средства и способы не только диагностики типов, но и организации малых групп, типологическое структурирование пространства и времени урока, семинара, лекции.[2]

---

[1] Миннаров В.М. Коррекционно-диагностическая работа учителя. Самара, 1996.

[2] Гуленко В.В., Тыщенко В.П. Юнг в школе. Соционика - межвозрастной педагогике. Новосибирск, 1997.

I. ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

ГИССЕНСКИЙ ОПРОСНИК

АДАПТИРОВАН В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА.

Выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия.

Физическое состояние человека влияет на эмоциональный стереотип поведения. Это следствие влияния соматики на психику. Но возможно и обратное воздействие - сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния.

Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний.

В медицине существует понятие «субъективный уровень заболевания». В отличие от объективной картины соматических нарушений, субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет *интенсивность субъективных недомоганий*.

Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный и весьма значимый фактор, определяющий психический статус ЛИЧНОСТИ.

Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся за помощью к врачу. Ведь каждый из нас в той или иной мере обеспокоен своим здоровьем и переживает какие-либо недомогания, привнося в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон.

Предлагаем вам опросник, который выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия.

Отмечаемые недомогания оценивайте по шкале: 0 - нет, 1 - слегка, 2 - несколько, 3 - значительно, 4 - сильно.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Вычисляются суммарные оценки недомоганий, составляющих шкалы:

1. <*Истощевие*> - И: 1+4+15+16+17+19=
Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии потребность человека в помощи.

2. *4Желудочные жалобы»* - Ж: 3+9+10+12+13+21=
Шкала отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральный синдром).

3. <*Боли в различных частях тела» или *ревматический фактор»* - Р: 5+7+8+14+18+23=
Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

4. *^Сердечные жалобы»* - С: 2+6+11+20+22+24=
Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно — в сосудистой сфере.

5. *t Давление* (интенсивность) жалоб*- Д.
Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и представляет собой интегральную оценку 4-х предыдущих шкал. Шкала характеризует общую эмоционально окрашенную интенсивность жалоб.

Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание. Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых человеком физических недомоганий.

Интерпретация результатов. Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от О до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для 5-й шкалы как суммарного показателя четырех предыдущих оценка может варьироваться от 0 до 96 баллов.

Для того, чтобы оценить субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий отдельно-

Я чувствую следующие недомогания	0 Нет	1 Слегка	2 Несколько	3 Значвтельно	4 Сильно
1	2	3	4	5	6
1. Ощущение слабости					
2. Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3. Чувство давления или переполнения в животе					
4. Повышенная сонливость					
5. Боли в суставах и конечностях					
6. Головокружение					
7. Боли в пояснице или спине					
8, в птее в4°eSix суставЙГ"1тм1 тм ш к,					
9. Рвота					
10. Тошнота					
11. Ощущение кома в горле, суясения горла или спазма					
12. Отрыжка					
13. Изжога или кислая отрыжка					
14. Головные боли					
15. Быстрая истощаемость					
16. Усталость					
17. Чувство оглушенности (помрачения сознания)					
18, Чвтот тмув°н!гах яжеСТИ „ЛИ уСтмОС„					
19. Вялость					
20. Колющие или тянущие боли в груди					
21. Боли в желудке					
22. Приступы одышки (удушья)					
23. Ощущение давления в голове					
24. Сердечные приступы					

го человека, авторы методики предлагают рассматривать его данные в сравнении с выборками стандартизации — с результатами, полученными в контрольной группе здоровых (286 человек) и в группе пациентов, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами (467 чел.)- *С* помощью специальной таблицы сырые баллы данного человека переводятся в процентные ранги (см. Приложение 1). Процентный ранг указывает, какой процент лиц в контрольной группе (К) или в группе пациентов (П) имеет по шкале «интенсивности» (давление жалоб) оценку, равную или более низкую по сравнению с результатом конкретного опрошенного человека.

Например, конкретный опрошенный (женщина 25 лет) получает по шкале «интенсивность» (давление жалоб) 14 сырых баллов. В таблице перевода сырых баллов в процентные ранги для женщин от 18 до 30 лет этому сырому баллу в контрольной группе (графа К) соответствует цифра 51, а в группе пациентов (графа П) - цифра 28. Это означает, что 51% здоровых женщин в возрасте от 18 до 30 лет и 28% пациенток того же возраста имеют такую же или более низкую степень интенсивности жалоб (давления жалоб). Пропуски в начале таблицы указывают, что никто из исследованных в контрольной группе или группе пациентов не получил по этой шкале сырой балл.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики:

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на

которой испытуемый отмечает степень выраженности той **или иной характеристики своего состояния.**

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту- характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов но шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, *29,* 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

ТИПОВАЯ КАРТА методики САН

Фамилия, инициалы ________________ **Пол** ___ **Возраст** ____
Дата________________Время___________

1, Самочувствие хорошее	32 10123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активные
4, Малоподвижный	32 10123	Подвижный
5. Веселый	3 2 10 12 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	32 10123	Разбитый
8. Полный сил	32 10123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3220123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	32 10123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Вольной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	32 10123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно -	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблицы перевода сырых баллов в процентные * ранги данных по шкале «давление жалоб»

Сырые баллы	ЗКенщины: 18-30 лет		31-45 лет		46-60 лет		Мужчины: 18-30 лет		31-45 лет		46-60 лет	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	-	-	-	-	-	-	5	2	3	-	7	-
1	-	-	2	1	-	-	8	2	13	3	7	-
2	-	3	2	1	-	-	11	2	16	4	14	-
3	-	3	4	1	-	-	18	3	23	6	24	1
4	7	3	4	1	-	1	22	3	29	7	31	1
5	10	5	7	3	-	1	34	5	39	7	31	5
6	17	6	16	3	3	1	41	6	39	10	34	5
7	23	9	16	4	5	2	51	6	45	16	"41	7
8	25	11	20	5	13	6	58	11	48	17	45	8
9	30	14	24	6	16	6	65	13	61	19	48	11
10	39	20	29	6	21	7	68	13	68	22	48	12
11	42	20	38	10	24	7	73	13	68	29	52	12
12	43	20	40	11	24	8	80	16	68	35	55	12
13	46	26	40	12	29	8	81	17	71	35	55	14
14	51	28	40	13	39	9	82	17	71	41	66	16
15	57	31	42	13	42	10	86	22	77	42	66	21
16	61	35	42	16	45	12	91	25	81	45	66	26
17	62	35	49	20	47	12	92	29	87	48	66	26
18	70	38	53	22	47	13	95	32	87	49	66	29
19	71	40	62	25	47	13	96	32	87	51	69	33
20	74	40	64	26	50	15	96	33	90	55	69	36
21	75	43	69	28	60	16	99	35	91	57	76	37
22	75	45	71	31	63	19	99	37	91	62	79	40
23	80	46	73	34	66	22	99	37	91	64	79	40
24	81	49	76	38	68	22	99	40	94	68	79	40
25	84	49	76	45	71	26	99	40	94	71	79	45
26	88	52	78	47	71	28	99	41	94	72	79	51
27	88	60	78	50	79	33	100	41	94	72	79	53
28	90	62	80	53	82	37		43	94	74	79	58
29	91	62	80	54	84	38		48	94	77	79	59
30	91	63	80	55	84	42		51	94	81	90	64
31	93	63	85	56	84	45		59	94	84	90	64
32	93	66	85	59	84	46		62	94	84	93	66
33	94	68	87	62	84	47		65	94	86	93	66
84	97	69	92	66	84	47		68	94	86	93	67
36	99	75	92	69	87	49		68	97	87	93	70
3a	99	77	92	69	89	53		71	100	88	93	70
37	99	80	93	71	92	54		75		88	93	74
38	99	85	93	72	92	57		76		88	97	77
3»	99	85	93	73	95	58		81		88	97	78

	Женщины:						Мужчины:					
Сырые баллы	18-30 лет		31-45 лет		**46-60** лет		18-30 лет		31-45 лет		46-60 лет	
	К	П	**К**	П	**К**	**П**	К	П	К	П	К	**П**
40	**100**	91	**96**	**74**	**95**	**61**		82		88	97	79
41		92	**96**	**77**	**95**	**69**		82		90	**100**	82
42		92	**98**	**80**	**95**	**67**		86		91		82
43		92	**98**	82	**95**	**69**		86		93		86
44		92	**98**	83	**95**	**70**		92		96		88
45		92	**98**	**84**	**95**	**73**		92		97		89
46		92	**98**	85	**95**	**74**		92		97		89
47		92	**98**	85	**95**	**76**		94		97		93
18		92	**98**	**86**	**95**	**79**		94		97		93
49		92	**98**	**86**	**95**	**81**		94		97		93
SO		92	**98**	**86**	**95**	**82**		94		97		95
51		92	**98**	**88**	**95**	**83**		94		97		96
52		98	**98**	**92**	**95**	**84**		95		97		97
53·		**100**	**98**	**93**	**95**	**87**		95		97		97
54			**98**	**93**	**95**	**89**		97		97		97
55			**100**	**93**	**95**	**89**		97		99		97
56				**95**	**95**	**90**		97		99		97
67				**96**	**95**	**90**		97		99		97
58				**96**	**97**	**90**		97		99		97
59				**96**	100	**91**		97		99		97
60				**96**		**91**		98		99		97
61				**96**		**92**		98		99		97
62				**97**		**92**		98		99		97
63				**98**		**92**		98		**100**		97
64				**99**		**94**		**100**				97
65				**99**		**94**						97
66				**99**		**96**						97
67				**99**		**96**						99
68				**99**		**97**						99
69				*99*		**98**						99
70				**99**		**98**						99
71				**99**		**98**						99
72				**99**		**98**						99
73				**99**		**99**						99
74				**99**		**99**						99
75				**99**		**99**						99
76				**100**		**99**						

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА Я. СТРЕЛЯУ

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из вариантов ответов: «да», «не знаю», «нет».

Инструкция: Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На ответы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «не знаю», «нет». Не пропускайте какого-либо вопроса.

ВОПРОСЫ

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (после отпуска, каникул и т.д.)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?

8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?

11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?

13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?

14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?

15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?

16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?

17. Ведете ли Вы себя, как обычно, в кругу незнакомых Вам людей?

18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?

19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?

20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?

21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?

22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?

23. Способны ли Вы переносить неудачи?

24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите Вы так же свободно, как обычно?

25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?

26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?

27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?

28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?

29. Обладаете ли Вы быстротой реакции?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?

31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, на семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?

34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?

35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?

36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?

38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?

39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удается ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?

40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?

41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо в том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?

42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?

44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли Вы работать ночью, после того, как работали весь день?

46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?

47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?

48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?

49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?

50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?

51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?

52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?

53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т. п.?

54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

55. Нравятся ли Вам частые перемены?

56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?

57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?

58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?

59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинаете говорить сами?

60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?

62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т. п.?

64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?

66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся Вам препятствия?

67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?

68. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?

69. Удается ли Вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?

70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?

73. В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определенной задачи?

74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?

77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, когда закончат свою работу другие?

78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?

79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?

80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81. Можете ли Вы нормально работать не выспавшись?

82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?

83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы, и т.п.?

84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо окончить, если знаете, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?

85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Быстро ли Вы говорите обычно?

87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?

88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?

89. Терпеливы ли Вы?

90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медлительного, чем Вы?

91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?

92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?

93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?

95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций/

96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?

97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?

98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?

101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?

102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои р^ки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих случаях?

104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

106. Удается ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?

107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?

108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?

109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои высказывания во время бурного разговора?

111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?

112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?

113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли Вы интенсивно работать?

115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?

116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?

118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т. п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?

119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?

120. Владеете ли Вы мимикой?

121. Нравятся ли Вии занятия, которые требуют энергичных движений?

122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?

123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?

124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?

125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?

126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?

128. Легко ли Вы выходите из равновесия?

129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?

130. Нравится ли Вам выступать публично?

181. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?

132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли Ваши движения?

134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. При подсчете удобно использовать трафарет с прорезями, соответствующими ключу по шкалам. При наложении трафарета на лист с ответами, совпадение крестика в прорези с кодом соответствует оценке в два балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в один балл. Сумма *в 42* балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

КОДЫ ОПРОСНИКА

Сила процессов возбуждения:

Да: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134;

Нет: 47, 51, 107, 123;

Сила процессов торможения:

Да: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129;

Нет: 18, 34, 36, 59, 67, 128;

Подвижность нервных процессов:

Да: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131;

Нет: 25, 57, 63.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА

Нужно ответить на каждый вопрос «да» либо «нет» и записать свой ответ рядом с номером вопроса. Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Чем искреннее Вы это сделаете, тем точнее и правильнее сможете изучить свой темперамент.

№	Содержание вопроса	Да	Нет
1.	Вы любите часто бывать в компании?		
2.	Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?		
3.	Часто ли у Вас бывают подъемы и спады настроения?		
4.	Во время беседы Вы очень быстро говорите?		
5.	Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?		
6.	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
7.	Считаете ли Вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?		
8.	Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?		
9.	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые Вас понимают, могут одобрить и утешить?		
10.	У Вас очень быстрый почерк?		
П.	Й Т бы ^ о ^ ды Й т в ™ " 1 Р„бОТУ, ЗШИтК > Х0ТЯ ™ОЖН0		
12.	Бывает ли так, что Вы не выполняете своих обещаний?		
13.	У Вас много очень хороших друзей?		
14.	Трудно ли Вам оторваться от дела, которым поглощены, и переключиться на другое?		
15.	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
16.	^ и т е ^ н ^ Г оЧеНЬ бЫСТРо, НеЗШШСИМО от ТОГо!		
17.	В коле Вы ш Л и и м ^ их? над трудными Эщ » "1ками Д° ™х		
18.	Бывает ли, что иногда Вы соображаете хуже, чем обычно?		
19.	Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?		
20.	Часто ли Вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе?		
21.	Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над Вами?		

№	Содержание вопроса	Да	Нет
22.	Во время беседы обычно Вы жестикулируете?		
23.	Чаще всего Вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?		
24.	Бывают ли у Вас такие мысли, о которых Вы не хотели, чтобы о них знали другие?		
25.	Вы любите подшучивать над другими?		
26.	Склонны ли Вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщать кому-либо?		
27.	Часто ли Вам снятся кошмары?		
28.	Обычно Вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?		
29.	[illegible] трудно даже несколь[illegible]		
30.	Бывало ли, что разозлившись, Вы выходили из себя?		
31.	Вам трудно внести оживление в довольно скучную компанию?		
32.	Вы обычно довольно долго раздумываете, приникая какое-то, даже не очень важное, решение?		
33.	Вам говорили, что Вы принимаете все слишком близко к сердцу?		
34.	Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?		
35.	Если у Вас что-то долго не получается, то обычно Вы все же пытаетесь сделать это?		
36.	Возникало *ли у* Вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к Вашим родителям?		
37.	Считаете ли Вы себя открытым и общительным человеком?		
38.	Обычно Вам трудно взяться за новое дело?		
39.	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
40.	Обычно Вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?		
41.	В течение дня Вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?		
42.	У Вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?		
43.	Вас принимают иногда за человека беззаботного?		
44.	Считаете ли Вы хорошим другом только того, чья симпатия к Вам надежна и проверена?		
45.	Вас можно быстро рассердить?		
46.	Во время дискуссий обычно Вы быстро находите подходящий ответ?		
47.	Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?		
48.	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		

КЛЮЧ к методике «Психологическая характеристика темперамента».

Опросник темперамента позволяет диагностировать следующие полярные его *свойства!* экстраверсию—интроверсию, ригидность-пластичность, эмоциональную возбудимость—эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый—медленный), активность (высокую—низкую) и, кроме того, искренность испытуемого в ответах на вопросы. Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника. При этом следует построчно сложить ответы «да» (в коде указаны их номера) и полученные суммы умножить н& коэ<рфициент (ъ, *Z* или 1 балл), затем то же сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство темперамента.

Код опросника

Свойства темперамента	Ответы «да»	Балл	Ответы «нет>	Балл
1. Экстраверсия	1, 7, 23, 19, 25, 31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2. Ригидность „	8, 26, 32, 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19,46	2 1
3. Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33 39, 45 3, 9 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4, 16, 28, 10, 22, 34, 40, 46, 17, 29, 37	3 2 1		
5. Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48, 6, 12 18, 25, 24	3 2 1	28	1

Завершение работы. Установите искренность своих ответов на вопросы по шкале: высокая — 13—20 баллов, средняя — 8—12 баллов, низкая — 0—7 баллов (ответы ненадежны). Затем, руководствуясь таблицей «Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента», определите степень выраженности каждого свойства и зафиксируйте письменно, например:

«Мой темперамент характеризуется очень высокой экстраверсией (24 балла), средней пластичностью (7 баллов), очень высокой эмоциональной уравновешенностью (5 баллов), быстрым темпом реакций (14 баллов), низкой активностью (9 баллов)».

Средняя оценка и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоц. возбудимость	Темп реакций	Активность
22-26 очень высокая 17-21 высокая 12 – 16 средняя 7-11 высокая 0-6 очень высокая Интроверсия	16-23 очень высокая 12-15 высокая 7 – 11 средняя 3-6 высокая 0-2 очень высокая Пластичность	18-20 очень высокая 14-17 высокая 8 – 12 средняя 4-7 высокая 0-3 очень высокая Эмоц. уравновешенность	20-22 очень быстрый 14-19 быстрый 9 – 13 средний 5-8 — 0-4 очень медленный	24-26 очень высокая 21-23 высокая 14 – 20 средняя 9-13 низкая 0-8 очень низкая

МЕТбдИКА
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА ХАРАКТЕРА ПО К. ЮНГУ

Давайте ответ на поставленный вопрос (вариант ответа а или б подчеркните).

1. Что Вы предпочитаете?
   а) немного близких друзей;
   б) большую товарищескую компанию.
2. Какие книги Вы предпочитаете читать?
   а) с занимательным сюжетом;
   б) с раскрытием переживаний другого.
3. Что Вы скорее можете допустить в работе?
   а) опоздание;
   б) ошибки.
4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:
   а) остро переживаете;
   б) острых переживаний нет.
5. Как Вы сходитесь с людьми?
   а) быстро, легко;
   б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли Вы себя обидчивым?
   а) да;
   б) нет.
7. Склонны ли Вы смеяться от души?
   а) да;
   б) нет.
8. Считаете ли Вы себя!
   а) молчаливым;
   б) разговорчивым.
9. Откровенны ли Вы или скрытны?
   а) откровенен;
   б) скрытен.
10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?
   а) да;
   б) нет.
11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:
   а) говорить;

б) слушать.

12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?
   а) да;
   б) нет.

13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?
   а) да;
   б) нет.

14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?
   а) да;
   б) нет.

15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?
   а) да;
   б) нет.

16. Легко ли меняется Ваше настроение?
   а) да;
   б) нет.

17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
   а) да;
   б) нет.

18. Ваши движения
   а) быстры;
   б) медленны.

19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?
   а) часто;
   б) редко.

20. В затруднительных случаях Вы:
   а) спешите обратиться за помощью;
   б) не обращаетесь.

КЛЮЧ к методике «Типология личности».

О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 16, 2а, 36, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 196, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Баллы 0—35 — интроверсия

Баллы 36—65 — амбиверсия

Баллы 66-100 - экстраверсия

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ «ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК» ДЖ. БУКА

Предназначена как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование.

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Р. Берне при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.

Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит основное для человека — жизненная энергия; если первым рисуется дом, то на первом месте — безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРИЗНАКОВ В ТЕСТЕ «ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК»*

«ДОМ»

Дом старый, развалившийся — иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали— чувство отвергнутое™ (отверженности).

Дом вблизи — открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома — серьезный конфликт.

Развые постройки — агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты — субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) — отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены.

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно — сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями — субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы — субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением — плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен — предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированны — сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива — изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением ~ субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

Двери.

Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), задние или боковые — отступление, отрешенность, избегэние.

Двери (одни или несколько) парадные — первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой - это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) - отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое *Я*. Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым очень густой - значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна.

Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые — субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает

готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол — враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — «пропасть» между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

Крыша,

Крыша — сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, — символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края — чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом — плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены — усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната.

Ассоциации могут возникнуть в связи:

1) с человеком, проживающим в комнате;

2) с интерперсональными отношениями в комнате;

3) с предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей). Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе, — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Комната: субъект выбирает ближайшую комнату — мнительность.

Ваива.

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

Труба.

Отсутствие трубы — субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятала) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная агрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья.

Часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты.

Иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки — указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет.

Цвет, конвенциальное, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

1) среда к нему враждебна,

2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью—восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет — боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета. Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный — застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый - потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный — сильная потребность власти.

Цвет красный— наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисувка, — тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

Цвет желтый — сильные признаки враждебности.

Обилий вид.

Помещение рисунка на краю листа — генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

а) правая сторона — будущее, левая ~ прошлое,

б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,

в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.

Перспектива.

Перспектива «над субъектом (взгляд снизу вверх)* - чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали— желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признатб этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «поте-

ри перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены — не умеет изображать глубину) — сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа), или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка.

Размещение рисунка над центром листа — чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;

2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);

3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;

2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листу — субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных

сферах. Контролируемо© поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа - фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа — фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые - ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно - в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем — указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте "Дом"

№п/п	Выделяемый признак
1.	Схематическое изображение
2.	Детализированное изображение
3.	Метафорическое изображение
4.	Городской дом
5.	Сельский дом
6.	Заимствование из литературного или сказочного сюжета
7.	Наличие окон и их количество
8.	Наличие дверей
9.	Труба с дымом
10.	Ставни на окнах
11.	Размер окон
12.	Общий размер дома
13.	Наличие палисадника
14.	Наличие людей рядом с домом и в доме
15.	Наличие крыльца
16.	Наличие штор на окнах
17.	Наличие растений (количество)
18.	Количество животных
19.	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)
20.	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21.	Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22.	Дверь открытая
23.	Дверь закрытая

« *ЧЕЛОВЕК*»

Голова — сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения.

Голова большая — неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека,

ГОЛОВА маленькая — переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова – застенчивость, робость.

Голова изображается в самом конце — межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола — мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

Шея — орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея — потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея — осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея — торможение, регрессия.

Толстая короткая шея — уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры — признак физической силы или потребности во власти.

Плечи чрезмерно крупные — ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности.

Плечи слишком угловатые — признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие — сильные телесные импульсы.

Туловище.

Туловище угловатое или квадратное - мужественность.

Туловище слишком крупное — наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое — чувство унижения, малоценности.

Лицо.

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов — сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут — потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный — компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты — возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие — стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы — сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы — значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены — грубость, черствость.

Глаза маленькие — погруженность в себя.

Подведенные глаза — грубость, черствость.

Длинные ресницы — кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины — женственность.

Рот клоуна — вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый — пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой — презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри — примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы — агрессивность.

Лицо неясное, тусклое — боязливость, застенчивость.

Выражение лица подобострастное — незащищенность.
Лицо, похожее на маску — осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.
Брови редкие, короткие — презрение, изощренность.
Волосы — признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).
Волосы сильно заштрихованы — тревога, связанная с мышлением или воображением.
Волосы не заштрихованы, не закрашены, обрамляют голову, — субъектом управляют враждебные чувства.

Конечности.
Руки — орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.
Широкие руки (размах рук) — интенсивное стремление к действию.
Руки шире у ладони или у плеча — недостаточный контроль действий и импульсивность.
Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно, вытянутые в стороны — субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.
Руки скрещены на груди — враждебно—мнительная установка. Руки за спиной - нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений.
Руки длинные и мускулистые — субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.
Руки слишком длинные — чрезмерно амбициозные стремления.
Руки расслабленные и гибкие — хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.
Руки напряженные и прижатые к телу — неповоротливость, ригидность.
Руки очень короткие — отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные — сильная потребность к лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук — чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги па левой стороне — социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу — напряжение.

Большие руки и ноги у мужчины — грубость, черствость.

Сужающиеся руки и ноги — женственность.

Руки длинные - желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые — зависимость, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то — зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам — трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные — агрессивность, энергичность.

Руки тонкие, слабые — ощущение недостаточности достигнутого.

Рука, как боксерская перчатка - вытесненная агрессия.

Руки за спиной или в карманах — чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены — нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие — компенсация ощущаемой слабости и вины.

Руки отсутствуют в женской фигуре — материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) — вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев больше пяти — агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти - зависимость, бессилие.

Пальцы длинные — открытая агрессия •

Пальцы сжаты в кулака — бунтарство, протест.

Кулаки далеко от теля — открытый протест.

Пальцы крупные, похожие на гвозди (шипы) — враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей — сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные — сильная потребность к независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие — чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступвей и ног — боязливость.

Ступни не изображены - замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены — откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров — амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют — робость, замкнутость.

Ноги акцентированы - грубость, черствость.

Ступни — признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные - потребность безопасности. Потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие — скованность, зависимость.

Поза.

Лицо изображено так, что виден затылок — тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело в анфас — тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула — сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим — желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам — отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела — указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве — возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге — хорошая приспособляемость.

Человек — абсолютный профиль — серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный — определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны — особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура — напряжение.

Кукла — уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры — деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек — может означать увиливание и негативизм.

Фигуре Бабы—Яги — открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура — свойственное подросткам переживание неполноценности и отверженности, враждебность, самопрезрение.

Фон, окружение.

Тучи — боязливая тревога, опасения, депрессия.

Забор для опоры, контур земли — незащищенность.

Фигура человека на ветру - потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) — незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей

субъектом качества, например, « мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже — под человеком.

Оружие — **агрессивность.**

Многоплановые критерии.

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка — сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы — зависимость.

Комбинация твердых, ярких и легких линий, большие пальцы руки, акцентированы глаза, пальцы, волосы. Позы с широко расставленными ногами — грубость черствость.

Контур, нажим, штриховка, расположение.

Мало гнутых линий, много острых углов — агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии — женственность.

Комбинация уверенных, ярких и легких контуров — грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный — боязливость, робость.

Энергичные, уверенные штрихи - настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости - напряжение.

Тонкие продленные линии — напряжение.

Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру— изоляция.

Эскизный контур — тревога, робость.

Разрыв контура — сфера конфликтов.

Подчеркнута линия - тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии — дерзость, враждебность.,

Уверенные твердые линии — амбиции, рвение.

Яркая линия — грубость.

Сильный нажим — энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии — недостаток энергии. Легкий нажим -~ низкие энергетические ресурсы, скованность.

Ливии с нажимом — агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим — циклотимичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов.

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет — удлиняются.

Прямые штрихи — упрямство, настойчивость, упорство.

Короткие штрихи — импульсивное поведение.

Ритмичная штриховка — чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи — тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые, скованные — напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи— подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи — упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево — интроверсия, изоляция.

Штрихи слева направо — наличие мотивации.

Штриховка от себя— агрессия, экстраверсия.

Стирания — тревожность, опасливость.

Частые стирания — нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) — это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка — наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что ов символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) — внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок — экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры — тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром — скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии — незащищенность.

Край листа, рисунок у самого края листа - зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист — компенсаторное превознесение себя в воображении.

Детали

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает, относительную значимость, которую он им придает^ способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные. Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, часто показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей, * Неизбежность телесности^ (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей — субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточном! детализация— тенденции к замкнутости.

Особо щепетильная детализация — скованность, педантичность.

Ориентация в здании.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его — критерии неутерянного контакта с реальностью.

принятие задания с минимальным протестом — хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка — недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшается темп и продуктивность — быстрое истощение.

Название рисунка — экстраверсия, потребность в поддержке. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка — идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности — хороший прогноз, энергичность.

Сопротивление, отказ от рисования - скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

«ДЕРЕВО»

Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево — символ стоящего человека).

Корни- коллективное, бессознательное.

Ствол — импульсы, инстинкты, примитивные стадии.

Ветви — пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Как мы уже отмечали, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно

конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» итутже «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или; «недостаточная концентрация» — чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же — «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» — «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

В этой связи мы предлагаем вариант интерпретации, описанный в современной литературе, который можно, по нашему мнению, использовать в повседневной практике психологических консультаций.

Земля приподнимается к правому краю листа — задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа — упадок сил, недостаточность стремлений.

Корпи.

Корпи меньше ствола - желание видеть спрятанное, закрытое.

Корпи равны стволу — большое сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола — интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой — детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух Ливии — способность к различению и рассудительность в оценке реального! различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия - стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдержать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, могущая быть источником внутреннего конфликта. Заторможенные моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное — отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция — желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо — увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

Форма листвы

Круглая крона — экзальтированность, эмоциональность.

Круги в листве — поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены - потеря мужества, отказ от усилий.

Ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему, не противостоит ему.

Листва—сетка, более или менее густая — большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий — восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке — поиски объективности.

Закрытая листва — охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва — непроявляющаяся агрессивность.

Детали листвы, не связанные с целым, — суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе — детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией — бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви — хорошее различение действительности.

Листья—петельки — предпочитает использовать свое обаяние.

Зигзаги в листве — осторожность и скрытность.

Листва—сетка — уход от неприятных ощущений.

Листва, похожая на узор — женственность, приветливость, обаяние.

Пальма — стремление к перемене мест.

Плакучая ива — недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов? возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка — напряжение, тревожность.

Ствол зачернен— внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол— желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол в форме разломанного купола — острое ощущение внешнего принуждения и невозможность ему противостоять.

Разделяющая линия в листве — пассивность, мягкость, податливость.

Ствол из одной линии— отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми— может самоутверждаться и действовать свободно.

Листва тонкими ливнями — тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол ливнями с важимом — решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые — ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые — активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

**Вермишель»* — тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви ве связаны со стволом — уход от реальности, несоответствующей желаниям, попытка «убежать» от нее в мечты и игры.

Ствол открыт и связав с листвой — хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой внутренний мир.

Ствол оторвав от земли — недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу — ощущение несчастья; поиск поддержки.

Ствол расширяется квизу — поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу — ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое «Я» против беспокойного мира.

Общая высота — нижняя четверть листа — зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа — менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа — хорошее приспособление к среде.

Лист использован целиком — хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листвы (страница делится ва восемь частей):

1/8 — недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4 — способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

3/8 — хорошие контроль и рефлексия,

1/2 — интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,

5/8 - интенсивная духовная жизнь,

6/8 — высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,

7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство в мечты.

Маиера изображения

Острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад;

желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах;

хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;

поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА, Ю. Л. ХАНИНА

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания,

иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и -обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2-х частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21—40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Xj — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; £, - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где £, — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, *40;* X_2 ~ сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 — *вязкая* тревожность; 31-45 — *угчереввая* тревожность; 46 и более — *высокая* тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки
(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия__________________ Дата__________

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. *Я не чувствую скованности,* напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки

Фамилия__________________ Дата______________

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оборотная сторона бланка

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1—20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10—15 сек:

Показатель JT высчитывается по формуле:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15,$$

где Z, — сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5; X_2 — сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки

Фамилия ____________________ **Дата** ____________

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2.	Я неравничаю	1	2	3	4
3.	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
4.	Я доволен	1	2	3	4
5.	Я озабочен	1	2	3	4

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕЙЛОРА

АДАПТАЦИЯ Т. А. НЕМЧИНОВА

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.

22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.

29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чащеу меня бывает расстройство желудка.

34. *Я* часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я — человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26; 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; *25-40 баллов* свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15—25 баллов *— о средвем (с тенденцией к высокому)* уровне; 5—15 баллов — о *среднем (с тенденцией к низкому)* уровне и 0—5 баллов — о *низком* уровне тревоги.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративное™, неискренности в ответах.

Вариант этого опросника приведен ниже.

Шкала тревоги

1. Я могу долго работать не уставая.

2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.

3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары;
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.

31. Мой желудок сильно беспокоит меня.

32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживымисчитаются ответы #да> к пунктам £, 10, 55 и *нвт* к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и прав-

диво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или « —» если не согласны».

Теяст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Насто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

81. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо*?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37» Волнорало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?- - *

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на одив с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?

4 Т. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты; что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ди ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, чтб совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58—й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности., выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Z-22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 2-13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 1=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 X-6 ~
в. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 Z-5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 Z-5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11» 32, 35, 41, 44, 47 2>8

Ключ к вопросам

"+" - Да
"-" - Нет

1	—	19	—	37	—	55	—
2	—	20	+	38	+	56	—
3	—	21	—	39	+	57	—
4	—	22	+	40	—	58	—
5	—	23	—	41	+		
6	—	24	+	42	—		
7	—	25	+	43	+		
8	—	26	—	44	+		
9	—	27	—	45	—		
10	—	28	—	46	—		
11	+	29	—	47	—		
12	—	30	+	48	—		
13	—	31	—	49	—		
14	—	32	—	50	—		
15	—	33	—	51	—		
16	—	34	—	52	—		
17	—	35	+	53	—		
18	—	36	+	54	—		

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» — Да, •—» — Нет) по каждому фактору (— абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ≥ 50%; £ 75%).

Для каждого респондента-

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм, , .

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение - < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по Определенному фактору £ 50% и ≥ 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его ,. включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации евоих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ТАБЛИЦА 19

Бланк

«+»															
	0														
«—»															

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА Д. РАССЕЛА И М. ФЕРГЮСОНА

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» - на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов.

« Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов - низкий уровень одиночества.

Текст опросника

Утверждения	часто	иногда	редко	никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
2. Мне не с кем поговорить.		*		-
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4. Мне не хватает общения.				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя.				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
7. Нет никого, к кому я'мог бы обратиться.				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.				

Утверждения	часто	иногда	редко	никогда
9. Те, кто ценя окружает, не разделяют кок интересы и идея.				
10. Я чувствую себя покинутым.				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.		-		
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14. Я умираю по компании.				
15. В действительности никто как следует не знает меня.				
16. Я чувствую себя изолированным от других»				
17. Я несчастен, будучи таким .отверженным.			*	
18. Мне трудно заводить друзей.				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими,				
20. Люди вокруг меня, но не со иной.				

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОТРЕБНОСТИ В ПОИСКАХ ОЩУЩЕНИЙ М. ЦУКЕРМАНА

Используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода применительно к подросткам и взрослым людям.

ИНСТРУКЦИЯ: Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары Вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для Вас, и отметить его.

Текст опросника

1.- а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.

б) Я бы предпочел работать на одном месте.

2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,
   б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.
   б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,
   б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив,
   б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
   б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Бели бы я был продавцом—коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
   б) Бели бы я был продавцом—коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры, всегда неразрешимы,
   б) Я считаю, что люди, которые не согласны- с моим воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,
   б) Страхование — это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.

10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным,
б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.
б) Наиболее важная цель в жизни — обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток — быть грубым, невоспитанным человеком,
б) Худший социальный недостаток — быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально—выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, ездящих на мотоциклах, должно быть есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл, или ездить на нем.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Полученные ответы соотносятся с ключом.

1. а	5. б	9. а	13. б
2. а	6. б	10. б	14. б
3. б	7. б	11. а	15. а
4. б	8. б	12. б	16. б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к его личностному росту.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11—16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, "щекочущим нервы" впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов — средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны — об открытости новому опыту, с другой стороны — о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ ЗУНГЕ

АДАПТАЦИЯ Т. И. БАЛАШОВОЙ

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг—диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Полное тестирование с обработкой занимает 20-30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \Sigma_{пр.} + \Sigma_{обр.},$$

где $\Sigma_{пр.}$ — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, з, 4, *ч,* 8, У, iu, 13, ia, 1У; 2.^ - сумма цифр «обратных», зачеркнутым, высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 - ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 — ставим в сумму один балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние *без депрессии.* Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о *легкой депрессии ситуативного или невротического генеза*. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется *субдепрессивное состояние* или *маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние* диагностируется при УД более чем 70 баллов.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала депрессии

Фамилия_______________________ Дата__________

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4.	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5.	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6.	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7.	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11.	Я мыслю также ясно как всегда	1	2	3	4
12.	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13.	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14.	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15.	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17.	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18.	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19.	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20.	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В. А. ЖМУРОВА

Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа — 0, 1, 2 или 3.

1 0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2 О Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
1 У меня иногда бывает такое настроение.
2 У меня часто бывает такое настроение.
3 Такое настроение бывает у меня постоянно.

3 О Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4 О У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5 О У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6 О У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

1 У меня иногда бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает такое состояние.

3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7 О Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8 О В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9 0 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10 0 Я боязлив(а) не более обычного.

1 Я боязлив(а) несколько более обычного.

2 Я боязлив(а) значительно более обычного.

3 Я боязлив(а) намного более обычного.

11 0 Хорошее меня радует, как и прежде.

1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12 О У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13 О Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
2 Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14 О Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15 0 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).
2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).
3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

16 0 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
1 Я виню себя за это несколько больше обычного.
2 Я виню себя за это значительно больше обычного.
3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17 0 Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18 О У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.
1 У меня иногда теперь бывает это чувство.
2 У меня часто бывает теперь это чувство.
3 Это чувство у меня теперь не проходит.

19 О Я виню себя за проступки других не больше обычного.
1 Я виню себя за них несколько больше обычного.
2 Я виню себя за них значительно больше обычного.
3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20 0 Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает теперь такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.

21 0 Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.
1 Теперь иногда бывает.
2 Оно часто бывает у меня.
3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22 0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23 0 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2 Я часто так думаю.

3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24 О Желания умереть у меня не бывает.
1 Это желание у меня иногда бывает.
2 Это желание у меня бывает теперь часто.
3 Это теперь постоянное мбе желание.

25 О Я не плачу.
1 Я иногда плачу.
2 Я- плачу часто.
3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26 О Я не чувствую, что я раздражителен(на).
1 Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
2 Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
3 Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27 О У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.

28 0 Моя умственная активность никак не изменилась.
1 Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.
2 Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(а)», («в голове мало мыслей»).
3 Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

29 О Я не потерял(а) интерес к другим людям.
1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3 У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»),

30 О Я принимаю решения, как и обычно.
1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3 Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31 О Я не менее привлекателен(а), чем обычно.

1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.

2 Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.

3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32 О Я могу работать, как обычно.

1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3 Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33 О Я сплю не хуже, чем обычно.

1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3 Теперь я почти совсем не сплю.

34 О Я устаю не больше, чем обычно.

1 Я устаю несколько больше, чем обычно.

2 Я устаю значительно больше, чем обычно.

3 У меня уже нет никаких сил что—то делать.

34 0 Мой аппетит не хуже обычного.

1 Мой аппетит несколько хуже обычного.

2 Мой аппетит значительно хуже обычного.

3 Аппетита у меня теперь совсем нет.

36 0 Мой вес остается неизменным.

1 Я немного похудел(а) в последнее время.

2 Я заметно похудел (а) в последнее время.

3 В последнее время я очень похудел (а).

37 О Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38 О Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3 Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39 О Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
1 Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
2 Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
3 Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40 О Я чувствую боль, как и обычно.
1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3 Я почти не чувствую теперь боли.

41 0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42 0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43 0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
1 Такое однажды со мной было.
2 Со мной такое было два или три раза.
3 Со мной было такое много раз.

44 0 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ:

1-9	— депрессия отсутствует, либо незначительна
10—24	— депрессия минимальна
25—44	— легкая депрессия
45—67	— умеренная депрессия
68—87	— выраженная депрессия
88 и более	— глубокая депрессия

Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

Дисфория («плохо переношу», «несу плохое, дурное»). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянвость. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет...». Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Страх- Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелятся волосы», «сковало грудь» и т. п.

ТЕСТ ЛЮШЕРА

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических, геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психо-

логической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1) *синий* — символизирует спокойствие, удовлетворенность;

2) *сине—зеленый* — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;

3) *оранжево—красный* — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;

4) *светло—желтый* — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) *фиолетовый",* 6) *коричневый,* 7) *черный,* 8) *нулевой (0).* Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее

приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке.

Через 2—3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций:

перваяw. вторая— явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и *четвертая* — предпочтение (обозначаются x x);

пятая и *шестая* — безразличие к цвету (обозначаются ==);

седьмая и *восьмая* — антипатия к цвету (обозначаются – –).

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и *4—я позиции* характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и *6-я позиции* характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, на-

строение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7—я и *8—я позиции* характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	х	х	=	=	—	—
3	**4**	**1**	**0**	**2**	**5**	**6**	**7**

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; х х; = =;——) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее *пятой,* значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от ере-

ды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению М. Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в *1-й — 5—й позициях,* считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в *6—й — 8—й позициях,* имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов М. Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без чет-

кого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятна более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Бели же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на *6—ом* месте, он обозначается знаком -, и все остальные, что находятся за ним *(7-я — 8-я позиции),* обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

A **A** **A**
1 **6** **0**

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на *6—ю* и *8—ю позиций)* цвет, поставленный в *1—ю позицию,* рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей *1-е* место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

! **!!** **!!!**
A **A** **A**
2 **1** **4**

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на *6*—вместе, фактор, вызывающий тревогу, счи-

4–1939

тается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в *7—й позиции,* ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в *8—й позиции,* ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

!!!	!!!	!
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Подобным же образом оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают *3—ю позицию,* ставится один восклицательный знак, если *2—ю позицию,* ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней *8—й позиции* (или в 4—й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком —). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение *первой* и *восьмой позиций,* имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во *второй* и *третьей позициях* (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во *второй* и серый в *третьей позициях* символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в *первой позиции)* и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1 +2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+ 1 + 5 (синий и фиолетовый) - небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+ 1 + 6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) - небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) - чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) - деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) - деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благоприятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение, злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление'к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активности.

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе.

+4+7 (желтый и черный) - весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, нечеткое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) - некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) - возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) - чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство, неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) - негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) - весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7 +4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) - напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, повышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства, настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) - весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «——». Первый цвет серый

—0—1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—О —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—О -3 (серый и красный) - раздраженность, чувство беспомощности.

—О —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—О —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—О —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—О —7 (серый и черный) - отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) - сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) - состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) - эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 -7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —О (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние, неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительности.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль, необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации из-за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —О (зеленый и серый) - состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств.

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми.

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

"3 —5 (красный и фиолетовый) - состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) - сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) - состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —О (красный и серый) - сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и *зеленый) — состояние* нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) - состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — .эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) - стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 -3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состояние из-за неудач в активных, иногда необдуманных действиях.

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 -6 (фиолетовый и коричневый) - стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) - напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мысли.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, что вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 -1 (коричневый и синий) - негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность из-за стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 -5 (коричневый и фиолетовый) - негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6—7 (коричневый и черный) - стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей.

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) - поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—О —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—О —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в свя* зи с перенапряжением, переутомлением.

—О —3 (серый и красный) - подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—О —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

-О —5 (серый и фиолетовый) - напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—О —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—О —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

М. Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Рассмотрим две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

Позиции 1, 2			7, 8		
0	4	хх	0	1	хх
0	6	хх	0	2	ххх
0	7	ххх	0	3	хх
1	7	хх	0	4	хх
2	7	хх	1	2	ххх
3	7	хх	1	3	ххх
4	0	хх	1	4	ххх
4	6	хх	2	0	хх
4	7	хх	2	1	ххх
6	0	хх	2	3	ххх
6	4	хх	2	4	ххх
6	7	ххх	3	0	хх
7	0	ххх	3	1	ххх
7	1	хх	3	2	ххх
7	2	хх	3	4	ххх
7	3	хх	3	5	хх
7	4	хх	4	1	ххх
7	5	хх	4	2	ххх
7	6	хх	4	3	ххх
			5	3	хх
			6	3	хх
			7	3	хх

ТЕСТ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест — ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте *несуществующее* животное и назовите его *несуществующим* названием».

Показатели и интерпретации

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается,

планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно).

Положение «анфас», т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить внимание на наличие или

отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно—демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно—ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей —

своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково—функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т. д.). Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прори-

совки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — лротив вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева - больше защита своих мнений, убеждения, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продав-

ленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящих друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с ластами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант - словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) - при соответственно иронически—снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру—тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т. п.)-

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ» САКСА И ЛЕВИ

Тест включает 60 незаконченных предложений, которые могут быть разделены на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству осознания собственной вины, свидетельствуют о его отношении к прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели.

Тестирование (без обработки) занимает от 20 мин до нескольких часов (в зависимости от личности испытуемого).

Инструкция: «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

БЛАНК ТЕСТА

1. Думаю, что мой отец редко____________________
2. Если все против меня, то____________________
3. Я всегда хотел____________________

4. Если бы я занимал руководящий пост________________

5. Будущее кажется мне___________________________

6. Мое начальство________________________________

7. Знаю, что глупо, но боюсь_______________________

8. Думаю, что настоящий друг_______________________

9. Когда я был ребенком__________________________

10. Идеалом женщины (мужчины) для меня является___

____

11. Когда вижу женщину вместе с мужчиной__________

____

12. По сравнению с большинством других семей моя семья____

13. Лучше всего мне работается с___________________

14. Моя мать и я___________________________________

15. Сделал бы все, чтобы забыть_____________________

16. Если бы мой отец только захотел_________________

17. Думаю, что я достаточно способен, чтобы__________

____

18. Я мог бы быть очень счастливым, если бы__________

____

19. Если кто-нибудь работает под моим руководством____

____

20. Надеюсь на_____________________________________

21. В школе мои учителя____________________________

22. Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь____

____

23. Не люблю людей, которые^_______________________

24. До войны я______________________________________

25. Считаю, что большинство юношей и девушек________

____

26. Супружеская жизнь кажется мне___________________

27. Моя семья обращается со мной как с_______________

28. Люди, с которыми я работаю______________________

29. Моя мать_______________________________________

30. Моей самой большой ошибкой было________________

31. Я хотел бы, чтобы мой отец____________________
32. Моя наибольшая слабость заключается в том________
____
33. Моим скрытным желанием в жизни________________
34. Мои подчиненные_____________________________
35. Наступит тот день, когда________________________
36. Когда ко мне приближается мой начальник_________
____
37. Хотелось бы мне перестать бояться________________
38. Больше всего люблю тех людей, которые____________
39. Если бы я снова стал молодым___________________
40. Считаю, что большинство женщин (мужчин)_________
41. Если бы у меня была нормальная половая жизнь_____
____
42. Большинство известных мне семей_________________
43. Люблю работать с людьми, которые_______________
44. Считаю, что большинство матерей_________________
45. Когда я был молодым, то чувствовал себя виновным, если____
46. Думаю, что мой отец___________________________
47. Когда мне начинает невезти, я___________________
48. Больше всего я хотел бы в жизни_________________
49. Когда я даю другим поручение___________________
50. Когда буду старым_____________________________
51. Люди, превосходство которых над собой я признаю
____
52. Мои опасения не раз заставляли меня_______________
53. Когда меня нет, мои друзья______________________
54. Моим самым живым воспоминанием детства является____
55. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)
____
56. Моя половая жизнь_____________________________
57. Когда я был ребенком, моя семья__________________
____
58. Люди, которые работают со мной__________________
59. Я люблю свою мать, но__________________________

60. Самое худшее, что мне случилось совершить, это____________________

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную. Примеры предложений и варианты ответов с оценкой:

Большинство известных мне семей

1. Несчастливы, недружные, распались—2
2. Нервные, не очень дружные -1
3. Все одинаковы 0

Будущее кажется мне

1. Мрачным, плохим, странным -2
2. Туманным, неприглядным —1
3. Неясным, неизвестным 0

КЛЮЧ

№ п/п	Группы предложений	№№ заданий
1	Отношение к отцу	1 16 31 46
2	Отношение к себе	2 17 32 47
3	Нереализованные возможности	3 18 33 48
4	Отношение к подчиненным	4 19 34 49
5	Отношение к будущему	5 20 35 50
6	Отношение к вышестоящим лицам	6 21 36 51
7	Страхи и опасения	7 22 37 52
8	Отношение к друзьям	8 23 38 53
9	Отношение к своему прошлому	9 24 39 54
10	Отношение к лицам противоположного пола	10 25 40 55
11	Сексуальные отношения	11 26 41 56
12	Отношение к семье	12 27 42 57
13	Отношение к сотрудникам	13 28 43 58
14	Отношение к матери	14 29 44 59
15	Чувство вины	15 30 45 60

Такая количественная оценка облегчает выявление у обследуемого дисгармоничной системы отношений. Но более важно, конечно, качественное изучение дополненных предложений.

Исследованию методом «незаконченные предложения» должно предшествовать установление контакта с обследуемым для получения искренних, естественных ответов. Но даже если тестируемый рассматривает исследование как нежелательную процедуру и стремясь скрыть мир своих глубоких переживаний дает формальные, условные ответы, опытный психолог может извлечь массу информации, отражающую систему личностных отношений.

МЕТОДИКА АЙЗЕНКА-EPQ

Опросник предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма.

Опросник содержит 101 вопрос, на которые испытуемый должен ответить «да» (•+»), либо «нет» («-»). Время ответа не ограничивается, хотя затягивать процедуру обследования не рекомендуется.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову.

Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет - знак «-» («нет»). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов».

Текст опросника

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?

3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?

4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?

5. Вы разговорчивый человек?

6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?

7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?

8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?

9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?

10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?

11. Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?

12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?

13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?

14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?

15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?

16. Вы раздражительны?

17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?

18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?

19. Вы верите в пользу страхования?

20. Легко ли Вас обидеть?

21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?

23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?

24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?

25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?

26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?

27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?

28. Вас часто беспокоит чувство вины?

29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?

30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?

31. У Вас есть явные враги?

32. Вы назвали бы себя нервным человеком?

33. Вы всегда извиняетесь, когда нагрубите другому?

34. У Вас много друзей?

35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?

36. Вы беспокойный человек?

37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?

38. Вы считаете себя беззаботным человеком?

39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?

40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?

41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?

42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?

43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?

44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?

45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?

46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?

47. Считаете ли Вы, что брак старомоден, и его следует отменить?

48. Вы иногда чувствуете, жалость к себе?

49. Вы иногда много хвастаетесь?

50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?

51. Раздражают ли Вас осторожные водители?

52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?

53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?

54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?

55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?

56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?

57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?

58. Вам нравится общаться с людьми?

59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?

60. Вы страдаете от бессонницы?

61. Вы всегда моете руки перед едой?

62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?

64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?

65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?

66. Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

67. Ваша мать - хороший человек (была хорошим человеком)?

68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?

69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?

70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?

71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?

72. Вас очень заботит Ваша внешность?

73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?

74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?

75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?

76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?

77. Вы можете внести оживление в компанию?

78. Вы стараетесь не грубить людям?

79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?

80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?

81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?

82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?

83. Вас беспокоили Ваши нервы?

84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?

85. Вы легко теряете друзей по своей вине?

86. Вы часто испытываете чувство одиночества?

87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?

88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?

89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?

90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?

91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?

92. Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?

93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?

94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?

95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?

96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?

97. Часто ли Вам говорят неправду?

98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?

99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?

100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?

101. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с «ключевыми» ответов испытуемого.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу — 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ

1. Шкала психотизма:

ответы «нет» («-»): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

ответы «да» («+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии:

ответы «нет» («-»): № 22, 30, 46, 84;

ответы «да» («+»): № 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. Шкала нейтротизма:

ответы «да» («+»): № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала искренности:

ответы «нет» («-»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

ответы «да» («+»): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ:

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии-интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу,

предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Айзенк рассматривал структуру личности, как состоящую из трех факторов.

1) Экстраверсия-интроверсия. Характеризующая типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм — эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рас-

сеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

3) Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричное™, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму — состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие — интравертированному.

Средние показатели по шкале экстро- интроверсии: 7-15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8-16.

Средние значения по шкале психотизма: 5-12.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что силь-

ный и слабый типы по Павлову очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстра-интроверсии и нейротизма можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравнове-



шенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

На графике можно увидеть, как соотносятся типы темперамента со шкалами опросника. Там же приведена краткая характеристика каждого типа темперамента.

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик — отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике

и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т. д., в других — вялость, безучастность к окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Для удобства в работе с опросником можно использовать бланк ответов для испытуемых (таблица 1) и ключ для подсчета результатов (таблица 2).

Бланк для ответов ТАБЛИЦА 1

вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										

КЛЮЧ **ТАБЛИЦА 2**

вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	э+	**п-**	н+	**л-**	э+	**п-**	н+	**л-**	**п-**	э+
10	**п-**	н+	л+	п+	э+	н+	**л-**	э+	**п-**	н+
20	л+	**э-**	п+	н+	**л-**	э+	п+	н+	**л-**	**э-**
30	п+	н+	л+	э+	п+	н+	л+	э+	**п-**	н+
40	**л-**	э+	**п-**	н+	**л-**	**э-**	п+	н+	**л-**	э+
50	п+	н+	**л-**	э+	п+	н+	**л-**	э+	**п-**	н+
60	л+	э+	**п-**	н+	**л-**	э+	**п-**	н+	**л-**	э+
70	п+	н+	л+	э+	**н+**	**л-**	э+	**п-**	н+	**л-**
80	э+	**л-**	н+	**э-**	**п+**	н+	л+	п+	н+	э+
90	**л-**	э+	п+	н+	**л-**	э+	п+	н+	л+	**п-**

П - психотизм; Н - нейротизм;
Э - экстра-интроверсия; Л - шкала лжи

ТЕСТ-ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА EPi

АДАПТИРОВАН А. Г. ШМЕЛЕВЫМ

Тест-опросник **EPI (1963** г.) уверенно занимает первое место по частоте использования среди других психодиагностических методик.

№ Содержание утверждений	Да	Нет
1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?		
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?		
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?		
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?		
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?		
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		

№	Содержание утверждений	Да	Нет
12.	Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?		
13.	Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?		
14.	Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?		
15.	Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?		
16.	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17.	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18.	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19.	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?		
20.	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?		
21.	Много ли Вы мечтаете?		
22.	Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23.	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
24.	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?		
26.	Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?		
27.	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		

J6 Содержание утверждений	Да	Нет
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31. Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?		
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?		
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?		
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38. Верно ли, что Вы раздражительны?		
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?		
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		

№ Содержание утверждений	Да	Нет
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?		
43. Часто ли Вам снятся кошмары?		
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?	-	
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51. Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?		
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?		
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57. Страдаете ли Вы бессонницей?		

Код опросника

Искренность: ответы «да» на вопросы 6, 24, 36; ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия: ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51; ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нейротизж ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0 - 3	Откровенный
4 - 6	Ситуативный
7 - 9	Лживый*

* Следует обязательно отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «Экстраверсия»	Сверх интроверт	Интроверт	Потенциальный интроверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверх экстраверт

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «Нейротизм»	Сверх конкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциальный дискордант	Дискордант	Сверх дискордант

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Вначале необходимо обработать результаты по шкале «Искренность». Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что Вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

Сравнив полученные результаты по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» с интерпретацией в таблицах, отложите на схеме (см. рисунок) полученные результаты по шкале «интроверсия — экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость — нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип Вашего темперамента.

«Круг» Айзенка

Вы определили тип своего темперамента. В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

— у *холерика* сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость)

с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;



— у *савгвиника* также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;

- у *флегматика* сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;

— *меланхолик* характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально уживчивыми (совместимыми) с другими людьми, но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя и, следовательно, склонен к саморазрушению.

Показатель «Интроверсия — Экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что *экстравертам* свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

*Интровертам*присущи — необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам (см. таблицу) присущи черты экстра- и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель *нейротизма* характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 по шкале «ней-

ротизм»), а йа другом — чрезвычайно нервозный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14-24 по шкале «нейротизм»).

Эмоционально устойчивые (стабильные) - люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (нейротичные) - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Каждый тип темперамента природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

№ Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
	2	1	0
1. Не чувствую в себе уверенности.			
2. Часто из-за пустяков краснею.			
3. Мой сон беспокоен.			
4. Легко впадаю в уныние.			

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6.	Меня пугают трудности.			
7.	Люблю копаться в своих недостатках.			
8.	Меня легко убедить.			
9.	Я мнительный.			
10.	С трудом переношу время ожидания.			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным.			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.			

№ Психические состояния	Подходит	Подходит, но ве очень	Не подходит
	2	1	0
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.			
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
21. Оставляю за собой последнее слово.			
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			
23. Меня легко рассердить			
24. Люблю делать замечания другим.			
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.			
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.			
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30. Я мстителен.			
31. Мне трудно менять привычки.			
32. Нелегко переключаю внимание.			
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.			

№ Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
	2	1	0
34. Меня трудно переубедить.			
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.			
36. Нелегко сближаюсь с людьми.			
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			
38. Нередко я проявляю упрямство.			
39. Неохотно иду на риск.			
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов:

I.	1 — 10 вопросы	тревожность
П.	11 — 20 вопросы	фрустрация
Ш.	21 — 30 вопросы	агрессивность
IV.	31—40 вопросы	ригидность

/. Тревожность

0 - 7 баллов	не тревожные
8 — 14 баллов	тревожность средняя, допустимого уровня
15 — 20 баллов	очень тревожные

П. Фрустрация

0 — 7 баллов	вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей

8 — 14 баллов	средний уровень, фрустрация имеет место
15-20 баллов	у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач

III. Агрессивность

0 — 7 баллов	вы спокойны, выдержаны
8 — 14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

TV. Ригидность

0 — 7 баллов	ригидности нет, легкая переключаемость
8 — 14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ РИГИДНОСТИ

Определение ригидности особой сложности не представляет. Используемый для этого тест-опросник включает пять-десять утверждений, требующих однозначной реакции («да» или «нет»). Каждый ответ, совпадающий с ключом, кодируется в один балл.

№	Содержание утверждений	Да	Нет
1.	Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим собственным		
2.	Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета)		

№ Содержание утверждений	Да	Нет
3. Праздники нужно отмечать с родственниками.		
4. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю.		
5. В игре я предпочитаю выигрывать.	/	
6. Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать.		
7. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.		
8. Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах.		
9. Я очень напряженно работаю.		
10. Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех.		
11. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.		
12. Меня легко переспорить.		
13. Я предпочитаю ходить известными маршрутами.		
14. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.		
15. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать.		
16. Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех.		
17. Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, и я не могу никак от них избавиться.		
18. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят.		
19. Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т. п.		

№	Содержание утверждений	Да	Нет
20.	Самое трудное для меня в любом деле — это начало.		
21.	Я, практически всегда, сдерживаю свои обещания.		
22.	Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила.		
23.	Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я.		
24.	Я не всегда говорю правду.		
25.	Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.		
26.	Кое-кто настроен против меня.		
27.	Я люблю доводить начатое до конца.		
28.	Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.		
29.	Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке — подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. д.		
30.	Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.		
31.	Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью.		
32.	Если я не прав, я не сержусь.		
33.	Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.		
34.	Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго.		
35.	Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо.		
36.	В трудные моменты я умею позаботиться о других.		

№ Содержание утверждений	Да	Нет
37. У меня тяга к перемене мест, и я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую.		
38. Мне.нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других.		
39. Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь.		
40. Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считал это неразумным.		
41. Я умею быть спокойным и даже немного равнодушным при виде чужого несчастья.		
42. Я легко переключаюсь с одного дела на другое.		
43. Из всех мнений по спорному вопросу только одно действительно является верным.		
44. Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма.		
45. Меня легко увлечь новыми затеями.		
46. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.		
47. Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает результат.		
48. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.		
49. На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей.		
50. Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего.		

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ ИЗМЕРЕНИЯ РИГИДНОСТИ

Ригидность является чертой личности, единодушно относимой психологами к числу важнейших. Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Ригидность — тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить личную точку зрения.

Код ответов

Ригидность: «нет» - 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50.

«Да» - 2, 3, 5, 7,10, 12,15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

От 0-13 - мобильный;

14-27 — проявляет черты ригидности и мобильности;

28-40 — ригидный.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РАГЕ

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

№ Жизненные события	Баллы
1. Смерть супруга (супруги).	100
2. Развод.	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65

№	Жизненные события	Баллы
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25

№	Жизненные события	Баллы
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что

психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов — свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

АЛЕКСИТИМИЯ

Это сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний. И в тоже время — это характеристика личности со следующими особенностями в когнитивно-аффективной сфере:

1. Трудность в определении и описании собственных переживаний;
2. Сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
3. Сниженная способность к символизации - бедность фантазии, воображения;
4. Фокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

ТОРОНТСКАЯ АЛЕКСИТИМИЧЕСКАЯ ШКАЛА

АДАПТИРОВАНА В ИНСТИТУТЕ ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА

Предлагаем Вам определить у себя уровень алекситимии при помощи специального опросника — Торонтской Алекситимической Шкалы, апробированной в институте им. В. М. Бехтерева. Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте X в соответствующем

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1	2	3	4	5	6
1. Когда я плачу, всегда знаю, почему.					
2. Мечты — это потеря времени.					
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.					
5. Я часто мечтаю о будущем.					
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.					
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств.					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.					
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.					
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.					

1	2	3	4	5	6
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.					
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол.					
15. Я часто даю волю воображению.					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.					
18. Я редко мечтаю.					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.					

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1	2	3	4	5	6
25. Я яе знаю, что происходит у меня внутри.					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.					

месте). Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то, ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Подсчет баллов осуществляется таким образом: 1) ответ «совершенно несогласен» — оценивается в 1 балл, «скорее не согласен» — 2, «ни то, ни другое» — 3, «скорее согласен» — 4, «совершенно согласен» — 5. Эта система баллов действительна для пунктов шкалы: 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26;

2) отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах, следует проставить противоположную оценку по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов; 2 - 4; 3 - 3; 4 - 2; 5 - 1);

3) сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель « алекситимичности ».

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. По данным авторов методики, «алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше. «Неаликситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже. Ученые психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии у нескольких групп: контрольная группа здоровых людей - 59,3±1,3; группа больных с психосоматическими расстройствами — 72,09±0,82; группа больных неврозами - 70,1±1,3.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ Л. И. ВАССЕРМАНА

МОДИФИКАЦИЯ В. В. БОЙКО

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий ответ.

Удовлетворены ли Вы:	полностью удовлетворен	скорее удовлетворен	затрудняюсь ответить	скорее не удовлетворен	полностью не удовлетворен
1	2	3	4	5	в
1. Своим образованием.					
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе.					
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе.					
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т.п.).					
5. Содержанием своей работы в целом.					
6. Условиями профессиональной деятельности (учебы).					
7. Своим положением в обществе.					
8. Материальным положением.					
9. Жилищно-бытовыми условиями.					
10. Отношениями с супругом(ой).					

Удовлетворены ли Вы:	полностью удовлетворен	скорее удовлетворен	затрудняюсь ответить	скорее не удовлетворен	полностью не удовлетворен
1	2	3	4	5	6
11. Отношениями с ребенком (детьми).					
12. Отношениями с родителями.					
13. Обстановкой в обществе (государстве).					
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.					
15. Сферой услуг и бытового обслуживания.					
16. Сферой медицинского обслуживания.					
17. Проведением досуга.					
18. Возможностью проводить отпуск.					
19. Возможностью выбора места работы.					
20. Своим образом жизни в целом.					

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен — 0, скорее удовлетворен — 1, затрудняюсь ответить - 2, скорее не удовлетворен - 3, не удовлетворен полностью — 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо: 1) получить раздельно произведения числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу, 2) подсчитать сумму этих произведений, 3) разделить ее на общее число отве-

тивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

3,5-4 балла — очень высокий уровень фрустрированности;

3,0-3,4 — повышенный уровень фрустрированности;

2,5-2,9 — умеренный уровень фрустрированности;

2,0-2,4 — неопределенный уровень фрустрированности;

1,5-1,9 — пониженный уровень фрустрированночти;

0,5-1,4 — очень низкий уровень;

0-0,5 — отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики

Здесь следует назвать дистимию, депрессию, апатию, гипотимию, растерянность, тревогу, страх, бредовое настроение. Эти весьма разные по содержанию эмоциональные состояния имеют ряд общих признаков:

- личность практически не реагирует на внешние воздействия иначе, как при помощи дезорганизующего эмоционального состояния. Оно может еще более усугубляться под влиянием очень разных стимулов — положительных или отрицательных;

- чем усерднее внушать смелость тому, кто испытывает устойчивый страх, тем страшнее ему становится;

- в возникшем энергетическом режиме не справляется со своей задачей интеллект. Его роль в оценке внешних

воздействий и переживаний личности практически не заметна. Во всяком случае разум и воля не помогают человеку быстро и успешно преодолеть неадекватность эмоциональных состояний, придать им коммуникабельную форму,

- для восстановления эмоциональной нормы требуется время, покой, помощь окружающих, в том числе лечебная.

Любое из дезорганизующих эмоциональных состояний может проявляться в пределах нормы или приобретать размеры психического расстройства, то есть психопатологическую форму. Последняя возникает при наличии сопутствующих факторов.

Психопатологические расстройства состояний характеризуются общим измененным нервно-психическим тонусом.

В свою очередь устойчивые изменения нервно-психического тонуса вызываются:

- органическими поражениями мозга. В этом случае расстройства наиболее обширные и глубокие;
- дефектами нервной системы. Обычно она ослаблена болезнями, психическими травмами;
- внешними причинами. Среди них такие, которые вызвали психический стресс, интоксикацию, травмы;
- соматическими заболеваниями. Болезнь того или иного органа вызывает нарушения сопряженных участков мозга, нервной системы, обмена веществ, что приводит к изменениям эмоционального и, нередко, интеллектуального отражения действительности.

Очень разные по своему проявлению расстройства состояний имеют, похоже, одну и ту же механику: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Интеллект почему-либо (поражение мозга в результате стресса, интоксикации, травмы и т. п.) не оценивает должным образом внешние и внутренние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Его управляющие команды не включают адекватные эмоциональные программы и наработанные при жизни стереотипы эмоционального поведения. Вместо адекватных эмоциональных программ и стереотипов автоматически все время вступает в действие один и тот же стереотип, свойственный личности.

Ее поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимьоди причинами.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В. В. БОЙКО

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолькб неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю колеег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. 4Загнанность в клетку»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоций:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +7,2(10), +84(5)

Интерпретация результатов. **Предложенная методика** дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдель-

но взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

какие симптомы доминируют;

какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА К. ХЕКА И Х. ХЕССА

Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить «да» или «нет».

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.

12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.

13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.

14. У меня были очень странные и необычные переживания.

15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?

16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.

17. Легко ли изменить Ваше настроение?

18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.

20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.

21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?

22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?

23. Критика или выговор меня очень ранят.

24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.

25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?

26. Я часто испытываю недовольство.

27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.

28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.

29. Большей частью я счастлив.

30. Я недостаточно уверен в себе.

31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.

32. Часто я чувствую себя просто скверно.

33. Я много копаюсь в себе.

34. Я страдаю от чувства неполноценности.

35. Иногда у меня все болит.

36. У меня бывает гнетущее состояние.

37. У меня что-то с нервами.

38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.

39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.

40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Надо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов - это говорит о высокой вероятности невроза. Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ НЕВРОТИЗАЦИИ Л. И. ВАССЕРМАНА

Проверьте себя: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет». Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.

2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

4. Голова у меня болит часто.

5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.

6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.

7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.

9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.

11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.

12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.

13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.

14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

16. Я очень устаю за день.

17. Я верю в будущее.

18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.

20. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.

21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.

22. У меня мало уверенности в себе.

23. Я часто чувствую неуверенность в себе.

24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).

25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.

28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.

30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.

31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.

33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.

34. Мой желудок сильно беспокоит меня.

35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.

37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.

38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.

39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.

40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА И А. ДАРКИ

АДАПТАЦИЯ А. К. ОСНИЦКОГО

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «ДА», «ПОЖАЛУЙ, ДА», «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.,
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.

18. В раздражении хлопаю дверьми.

19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.

20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.

22. Думаю, что многие люди не любят меня.

23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.

25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.

26. Я не способен на грубые шутки.

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.

29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.

30. Довольно многие завидуют мне.

31. Требую, чтобы люди уважали мои права.

32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. От злости иногда бываю мрачным*

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.

36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.

40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.

43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.

47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.

50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.

55. Дерусь не реже и не чаще других.

56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.

59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.

60. Ругаюсь только от злости.

61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.

64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.

67. Часто думаю, что живу неправильно.

68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

При обработке данных в обычных условиях ответы «ДА» и «ПОЖАЛУЙ, ДА» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «НЕТ» и «ПОЖАЛУЙ, НЕТ» (суммируются как ответы «нет»),

КЛЮЧ1

для обработки результатов испытания по опроснику

«1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):
1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

«2». ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):
7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3». КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):
2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

•4». НЕГАТИВИЗМ (к=20):
4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5». РАЗДРАЖЕНИЕ (к=9):
3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6». ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):
6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7». ОБИДА (к=13):
5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8>. ЧУВСТВО ВИНЫ (к=11):
8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Номера вопросов со знаком •—» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «ДА», то мы его регистрируем как ответ «Нет», если был ответ «Нет», регистрируем как ответ «ДА». Сумма баллов, ум-

КЛЮЧ 2
с бланком для анализа результатов

	«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
	1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
	9—	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
	17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
	25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
	33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
	41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
	48+	49-	50+		51 +	52+	53+	54+
	55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
	62+	63+	64+			65-	66-	67+
	68+		69-			70-	71+	
			72+				73+	
							74-	
							75-	
	11	13	9	20	13	11	8	

ноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления — нормированные — показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») : 3 = ИА - индекс агрессивности;

(«6» + «7») : 2 = ИВ — индекс враждебности.

А. Басе и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1. Использование физической силы против другого лица - ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.

2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) - ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ.

3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топаний ногами и т. п.) - КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ.

4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, - НЕГАТИВИЗМ.

5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости - РАЗДРАЖЕНИЕ.

6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред, - ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ.

7. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания, - ОБИДА.

8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения са-

мого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно, - АУТОАГРЕССИЯ, или ЧУВСТВО ВИНЫ.

Опросник не свободен от мотивационных искажений (например, в связи с социальной желательностью). Требует дополнительной проверки на надежность полученных результатов (либо с помощью ретеста, либо с помощью других методик). Применение данного опросника в работе с учащимися школы (с шестого класса и выше) и при работе с учителями (предметниками и проходящими подготовку по специальности «практический психолог») было достаточно диагностичным и конструктивным для последующей коррекционной работы.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНОСТИ А. АССИНГЕРА

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда
2. Иногда
3. Никогда

П. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

Ш. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

1. Примите ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

Vin. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удается?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

ХШ. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание.

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?
1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

ХУШ. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?
1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания.»
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?
1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Результаты:

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Вы надеетесь добраться

до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком... И все же побольше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам - по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам - по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но вы подавляете их уж слишком тщательно.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТИПА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ СТИМУЛОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В. В. БОЙКО

Выберите подходящий вариант ответа - «а», «б» или «в». Будьте искренни.

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

а) быстро проходит;

б) остается какое-то время, но я ее не показываю;

в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:
а) все видеть в основном оптимистично;
б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.

4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:
а) охотно согласился бы;
в) постарался бы не проходить;
в) категорически отказался бы.

5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
а) легко и быстро вступаю в контакт;
б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
в) стараюсь вообще особенно не сближаться.

6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
а) чтобы это увидели, почувствовали все;
б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
в) чтобы этого никто не заметил.

7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:

а) с готовностью успешно преодолеть;
б) с некоторой тревогой, беспокойством;
в) с чувством досады или раздражения.

8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:
а) передача, которая очень понравилась;
б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;
в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.

9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:
а) проявляю их открыто;
б) стесняюсь своей сентиментальности;
в) стараюсь не показывать.

10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
а) мобилизует меня;
б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
в) огорчает или расстраивает.

11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
а) включаю в багаж своих знаний;
б) тщательно обдумываю, взвешиваю;
в) решительно отторгаю или опровергаю.

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:
а) не скрываю своего удовольствия;
б) смущаюсь, чувствую неловкость;
в) сомневаюсь в их искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:
а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;
б) буду переживать в себе случившееся;

в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я человек:
а) очень доверчивый;
б) осмотрительный, настороженный;
в) очень недоверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:
а) открыто смеюсь, радуюсь;
б) воспринимаю сдержанно;
в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:
а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
б) начинаю ворчать, брюзжать;
в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:
а) радует;
б) не вызывает определенных эмоций;
в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:
а) обожаю;
б) воспринимаю без особого восторга;
в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:
а) столь же терпеливо, как и остальные;
б) нехотя;
в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:
а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;
б) стабильность, постоянство;
в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего ответил:

а) принимаю предложение;

б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;

в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

а) принимаю с благодарностью, признанием;

б) обижаюсь, но не показываю это;

в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

а) была связана с активным общением с людьми;

б) не требовала активного общения;

в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

а) вполне принимаю;

б) не одобряю, но терплю;

в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;

б) стараюсь молча терпеть;

в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

а) оказание помощи и поддержки;

б) терпение и выдержку;

в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:

а) я не скрывал бы своего удовлетворения;

б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;

в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало.

28. Если меня кто-либо разозлит, то:

а) быстро отхожу, забываю о случившемся;

б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;

в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:

а) ожидаю что-нибудь приятное;

б) настораживаюсь, но не подаю вида;

в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

а) как тонизирующий фактор;

б) как беспокоящее меня обстоятельство;

в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;

б) размерена и спокойна;

в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

а) я тут же ответил бы взаимностью;

б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;

в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего:

а) быстро смогу простить его;

б) буду переживать, стараясь не показывать это;

в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;

б) внутреннее напряжение, беспокойство;

в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

а) тут же принимаю с благодарностью;

б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;

в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:

а) постараюсь своим участием уладить конфликт;

б) буду наблюдать за развитием действий;

в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):

а) вызывает доверие;

б) заставляет держаться настороженно;

в) вызывает недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

а) с подъемом и радостью;

б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;

в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Обработка данных. Учитывается два параметра:

1) «эйфорическая активность вовне» — а, «рефрактерная активность вовнутрь» — б и «дисфорическая активность вовне» — в;

2) характер стимулов:

положительные — обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);

амбивалентные (или нейтральные) — они двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл — все зависит от устано-

вок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (амбивалентны как стимулы новый деловой партнер вообще, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);

отрицательные — отрицательные смысл, значение (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ваших ответов — ставьте единички в нужной графе. Подсчитайте общее количество ответов а, б, в — по колонкам таблицы.

Стимулы	Вопросы	Тип эмоциональной реакции		
		Эйфорическая (ответ «а»)	Рефрактерная (ответ «б»)	Дисфорическая (ответ «в»)
негативные	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37			
амбивалентные	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
позитивные	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
	ВСЕГО:			

Интерпретация результатов. Какой тип ответа преобладает? Если чаще всего фигурирует «а», это свидетельствует о доминировании эйфорической, когда воздействующие факторы — негативные, позитивные и амбивалентные, то реакции рефракторные или дисфорические.

Наибольшее количество ответов типа «б» говорит о том, что ваша эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями — положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности

она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злобы.

При доминировании дисфорической формулы (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а ваша эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Дополнительно можно отметить, какие именно стимулы — негативные, амбивалентные или позитивные — чаще вызывают конкретный тип преобразования энергии — а, б или в.

В наших обследованиях приняло участие 128 медицинских сестер. Данные показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере, с признаками невротичности. Чаще отмечаются «смешанные» типы реагирования на внешние и внутренние воздействия, что показывает следующая таблица. (% к числу опрошенных).

Формулы преобразования энергий	
1. Эйфорическая	6,2
2. Эйфорически-рефрактерная	47,6
3. Рефрактерная	18,0
4. Рефрактерно-дисфорическая	3,1
5. Эйфорически-дисфорическая	2,3
6. Эйфорически-рефрактерно-дисфорическая	22,6
7. Дисфорическая	0

МЕТОДИКА МНОГОФАКТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ Р. КЕТТЕЛЛА (№ 187)

Опросник предназначен для измерения шестнадцати факторов личности и дает многогранную информацию о личностных чертах, которые называют конституционными факторами, предложен Р. Кеттеллом.

Опросник содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8-9 классов).

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»).

Инструкция: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Не существует вопросов, на которые можно дать «правильный» или «неправильный» ответы, так как они отражают лишь особенности, присущие различным людям. Если же Вы хотите получить рекомендации, правильно отражающие особенности проявлений Вашего характера в различных ситуациях, старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Выбрав ответ «а» — перечеркните крестиком левый квадратик, если ответ «в», то средний квадратик, ответу «с» соответствует правый квадратик.

Отвечая, помните:

— вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности, представляйте типичные ситуации, не задумываясь над деталями;

— не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову;

— старайтесь отвечать на несколько ответов в минуту, тогда Вы закончите работу примерно за 35 минут;

— старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов, кроме тех случаев, когда определенно ответить действительно невозможно, (не более одного «неопределенного» ответа на 5-6 вопросов);

— не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд;

— возможно, некоторые вопросы Вам будет сложно отнести к себе, постарайтесь дать наиболее подходящий пред-

7-1939

положительный ответ. Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение».

Текст опросника

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:
   а) да;
   в) не уверен;
   с) нет.
2. Я готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:
   а) да;
   в) не уверен;
   с) нет.
3. Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:
   а) в обжитом городе;
   в) нечто среднее;
   с) одиноко в глухих лесах.
4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:
   а) всегда;
   в) обычно;
   с) редко.
5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:
   а) верно;
   в) не уверен;
   с) неверно.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:
   а) да;
   в) иногда;
   с) нет.
7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:
   а) обычно;
   в) иногда;

с) никогда.

8. Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

9. Если бы я увидел дерущихся соседских детей, то я:

а) дал бы им возможность договориться самим;

в) не уверен;

с) рассудил бы их.

10. При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор;

в) нечто среднее;

с) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

11. По-моему интереснее быть:

а) инженером-строителем;

в) не уверен;

с) драматургом.

12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

14. По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:

а) согласен;

в) не уверен;

с) не согласен.

16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

17. Я говорю о своих чувствах:

а) только если это необходимо;

в) нечто среднее;

с) охотно, когда представится возможность.

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:

а) не испытываю чувства вины;

в) нечто среднее;

с) все же чувствую себя немного виноватым.

20. За деньги можно купить почти все:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

21. Моим решением руководит больше:

а) сердце;

в) сердце и разум в равной степени;

с) разум.

22. Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали также, как все:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:

а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

24. При разговоре я предпочитаю:

а) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;
в) нечто среднее;
с) сначала сформулировать получше свои мысли.

25. После того, как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:

а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

26. При одинаковом рабочем времени и заработке было бы интереснее работать:

а) плотником или поваром;
в) не уверен;
с) официантом в хорошем ресторане.

27. На общественные должности меня выбирали:

а) очень редко;
в) иногда;
с) много раз.

28. «Лопата» относится к «копать», как «нож» относится к:

а) острый;
в) резать;
с) указывать.

29. Иногда я не могу заснуть, потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:

а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

30. В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:

а) верно;

в) не уверен;
с) неверно.

31. Устаревший закон следует изменить:
а) только после глубокого основательного обсуждения;
в) не уверен;
с) как можно скорее.

32. Я чувствую себя «не в своей тарелке», когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

33. Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:
а) принимаю их такими, как они есть;
в) нечто среднее;
с) испытываю отвращение и возмущение.

35. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

36. Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, на какой-либо коллективной встрече:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

37. В школе я предпочитал (или предпочитаю):
а) заниматься музыкой, пением;
в) нечто среднее;
с) выпиливать и мастерить что-либо.

38. Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:

а) да;

в) иногда;

с) нет.

39. Важнее, чтобы родители:

а) помогали детям развивать свои чувства;

в) нечто среднее;

с) обучали детей сдерживать свои чувства.

40. Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:

а) постараться улучшить организацию работы;

в) нечто среднее;

с) следить за результатами и соблюдением правил.

41. Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

44. Если меня вызывает начальство, то я:

а) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;

в) нечто среднее;

с) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.

45. В наше время требуется:

а) больше спокойных, солидных людей;

в) не уверен;

с) больше «идеалистов», планирующих лучшее будущее.

46. При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

47. В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:

а) иногда;

в) довольно часто;

с) многократно.

48. Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

51. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:

а) лесником;

в) не уверен;

с) учителем средней школы.

52. На праздники и дни рождения я:

а) люблю делать подарки;

в) неопределенно;

с) считаю, что делать подарки — довольно неприятная вещь.

53. «Усталый» относится к «работе», как «гордый» к:
   а) улыбка;
   в) успех;
   с) счастливый.

54. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:
   а) свеча;
   в) луна;
   с) электрический свет.

55. Друзья меня подводили:
   а) очень редко;
   в) иногда;
   с) довольно часто.

56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:
   а) да;
   в) не уверен;
   с) нет.

57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства' от других:
   а) верно;
   в) нечто среднее;
   с) неверно.

58. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:
   а) чаще, чем раз в неделю (т. е. чаще, чем большинство);
   в) примерно раз в неделю (т. е. как большинство);
   с) реже, чем раз в неделю (т. е. реже, чем большинство).

59. Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:
   а) верно;
   в) не уверен;
   с) неверно.

60. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:
   а) да;

в) нечто среднее;
с) нет.

61. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

62. У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север-восток-юг-запад):
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

63. Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:
а) постараюсь его успокоить;
в) нечто среднее;
с) раздражаюсь.

64. Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

65. Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

66. Мне бы понравилось жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

67. Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:
а) да;
в) не уверен;
с) неверно.

68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:

а) очень редко;
в) нечто среднее;
с) довольно часто.

69. Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:

а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

70. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:

а) оставался при своем мнении;
в) нечто среднее;
с) соглашался с их авторитетом.

71. Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:

а) да;
в) не уверен;
с) нет.

72. Мне бы больше понравилась спокойная жизнь в моем духе, чем слава и шумный успех:

а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

73. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:

а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

74. Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:

а) часто;
в) иногда;
с) никогда.

75. Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:

а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

76. Начиная работу над полезным изобретением я бы предпочел:
а) разрабатывать его в лаборатории;
в) нечто среднее;
с) заниматься его практической реализацией.

77. «Удивление» относится к «странный», как «страх» относится к:
а) «смелый»;
в) «тревожный»;
с) «ужасный».

78. Которая из последующих дробей отличается от двух других:
а) 3/7;
в) 3/9;
с) 3/11.

79. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю почему:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

80. Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:
а) часто;
в) иногда,
с) никогда.

81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

82. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:
а) да;

в) нечто среднее;
с) нет.

83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) нет.

84. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:
а) довольно часто;
в) иногда;
с) почти никогда.

86. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать, и предоставляю слово другим:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

87. Я предпочитаю читать:
а) реалистические описания военных и политических сражений;
в) нечто среднее;
с) роман, где много чувств и воображения.

88. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

89. Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

90. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

91. Во время длительной поездки я бы предпочел:

а) читать что-нибудь серьезное, но интересное;

в) неопределенно;

с) провести время беседуя с кем-нибудь из пассажиров.

92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

93. Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:

а) меня это совершенно не трогает;

в) нечто среднее;

с) я расстраиваюсь.

94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

95. Я бы предпочел иметь работу:

а) с постоянным окладом;

в) нечто среднее;

с) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.

96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:

а) в общении с людьми;

в) нечто среднее;

с) из литературы.

97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

100. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

101. Для меня интереснее работа, при которой:

а) нужно разговаривать с людьми;

в) нечто среднее;

с) нужно заниматься счетами и записями.

102. «Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к:

а) «тюрьма»;

в) «нарушение»;

с) «кража».

103. «АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к:

а) «ПО»;

в) «ОП»;

с) «ТУ».

104. Когда люди ведут себя неразумно, то я:

а) молчу;

в) не уверен;

с) высказываю свое презрение.

105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:

а) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;

в) нечто среднее;

с) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.

106. Меня лучше характеризовать как:

а) вежливого и спокойного;

в) нечто среднее;

с) энергичного.

107. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

108. Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

109. Думая о трудностях в своей работе, я:

а) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;

в) нечто среднее;

с) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.

110. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

111. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

112. Интересно быть:

а) консультантом, помогающим молодым людям выбирать профессию;

в) нечто среднее;

с) руководителем технического предприятия.

113. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

115. Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

116. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

117. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:

а) «он - лжец»;

в) не уверен;

с) «по-видимому, он плохо информирован».

118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:

а) часто;

в) иногда;

с) никогда.

119. Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличена:

а) да;
в) не уверен;
с) нет.

120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:

а) да;
в) не уверен;
с) нет.

121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:

а) очень;
в) немного;
с) совсем не беспокоит.

122. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:

а) в составе коллектива;
в) не уверен;
с) самостоятельно.

123. У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:

а) часто;
в) иногда;
с) никогда.

124. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

125. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:

а) да;
в) не уверен;
с) нет.

126. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:

а) адвокатом;

в) не уверен;

с) пилотом или капитаном судна.

127. «Лучшее» так относится к «наихудшее», как «медленное» к :

а) «быстрое»;

в) «лучшее»;

с) «быстрейшее».

128. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд: РОOOOPPOOOPPP...

а) OPPP;

в) OOPP;

с) POOO.

129. Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

130. Большей частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другим:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

131. Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

132. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

133. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки «смеха ради»:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

134. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

135. Я считаю себя общительным открытым человеком:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

136. В общении я:

а) свободно проявляю свои чувства;

в) нечто среднее;

с) держу свои переживания «про себя».

137. Я люблю музыку:

а) легкую, живую;

в) нечто среднее;

с) чувствительную.

138. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

139. Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:

а) смирюсь с этим;

в) нечто среднее;

с) даю людям возможность услышать его еще раз.

140. Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

141. Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:

а) да;
в) не уверен;
с) нет.

142. При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:
а) увидеть, кто же «победил»;
в) нечто среднее;
с) чтобы спор разрешился мирно.

146. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

147. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

148. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:
а) да;

в) не уверен;
с) нет.

149. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:
а) да;
в) иногда;
с) нет.

150. Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

151. Интереснее быть:
а) художником;
в) не уверен;
с) организатором культурных развлечений.

152. Которое из следующих слов не относится к двум другим:
а) любые;
в) некоторые;
с) большинство.

153. «Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:
а) «шип»;
в) «красивые лепестки»;
с) «аромат».

154. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:
а) часто;
в) иногда;
с) практически никогда.

155. Если по пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:
а) да;

в) нечто среднее;
с) нет.

156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

157. Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

158. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

159. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:
а) иногда;
в) почти никогда;
с) никогда.

160. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

161. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

163. В школе я предпочитал (предпочитаю):

а) русский язык и литературу;

в) не уверен;

с) математику или арифметику.

164. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

165. Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:

а) часто вполне интересен и содержателен;

в) нечто среднее;

с) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.

166. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

167. В воспитании важнее:

а) относиться к ребенку с достаточной любовью;

в) нечто среднее;

с) выработать нужные привычки и отношение к жизни.

168. Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:

а) вопросы нравственности;

в) не уверен;

с) разногласия между странами мира.

171. Я лучше усваиваю материал:

а) читая хорошо написанную книгу;

в) нечто среднее;

с) участвуя в обсуждении вопроса.

172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

173. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:

а) всегда;

в) обычно;

с) только если это целесообразно.

174. Мелочи иногда невыносимо «действуют мне на нервы», хотя я и понимаю, что они не существенны:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

175. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

176. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:

а) согласился;
в) не уверен;
с) вежливо сказал, что занят.

177. Которое из следующих слов не относится к двум другим:
а) широкий;
в) зигзагообразный;
с) прямой.

178. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
а) нигде;
в) далеко;
с) где-то.

179. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

180. Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

181. Я способен лучше проявить себя:
а) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
в) не уверен;
с) когда требуется умение ладить с людьми.

182. Меня считают человеком, полным энтузиазма:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:
а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

184. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

185. Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

186. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

187. Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

Обработка полученных данных производится с помощью «ключа» (Рис. 1). Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «в» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» —здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Полученное значение каждого фактора переводится в стены с помощью приведенных таблиц (таблицы 26-31).

Регистрационный бланк

	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C
1				26				51				76			
2				27				52				77			
3				28				53				78			
4				29				54				79			
5				30				55				80			
6				31				56				81			
7				32				57				82			
8				33				58				83			
9				34				59				84			
10				35				60				85			
11				36				61				86			
12				37				62				87			
13				38				63				88			
14				39				64				89			
15				40				65				90			
16				41				66				91			
17				42				67				92			
18				43				68				93			
19				44				69				94			
20				45				70				95			
21				46				71				96			
22				47				72				97			
23				48				73				98			
24				49				74				99			
25				50				75				100			

	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C
101				126				151				176			
102				127				152				177			
103				128				153				178			
104				129				154				179			
105				130				155				180			
106				131				156				181			
107				132				157				182			
108				133				158				183			
109				134				159				184			
110				135				160				185			
111				136				161				186			
112				137				162				187			
113				138				163							
114				139				164							
115				140				165							
116				141				166							
117				142				167							
118				143				168							
119				144				169							
120				145				170							
121				146				171							
122				147				172							
123				148				173							
124				149				174							
125				150				175							

		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C
	1				26		X	X	51		X	X	76		X	X
	2				27		X	X	52	X	X		77			X
A	3	X	X		28		X		53		X		78		X	
	4	X	X		29		X	X	54		X		79		X	X
C	5		X	X	30	X	X		55	X	X		80		X	X
E	6		X	X	31		X	X	56	X	X		81		X	X
	7	X	X		32		X	X	57		X	X	82		X	X
F	8		X	X	33	X	X		58	X	X		83	X	X	
G	9		X	X	34		X	X	59		X	X	84		X	X
H	10	X	X		35		X	X	60		X	X	85		X	X
I	11		X	X	36	X	X		61		X	X	86		X	X
	12	X	X		37	X	X		62		X	X	87		X	X
L	13		X	X	38	X	X		63		X	X	88	X	X	
	14		X	X	39	X	X		64		X	X	89		X	X
M	15		X	X	40	X	X		65	X	X		90		X	X
N	16		X	X	41		X	X	66		X	X	91	X	X	
	17	X	X		42	X	X		67		X	X	92		X	X
	18	X	X		43	X	X		68		X	X	93		X	X
O	19		X	X	44		X	X	69	X	X		94	X	X	
	20	X	X		45		X	X	70	X	X		95		X	X
Q_1	21		X	X	46	X	X		71	X	X		96		X	X
Q_2	22		X	X	47	X	X		72	X	X		97		X	X
	23		X	X	48	X	X		73	X	X		98	X	X	
Q_3	24		X	X	49	X	X		74	X	X		99	X	X	
Q_4	25		X	X	50	X	X		75		X	X	100		X	X

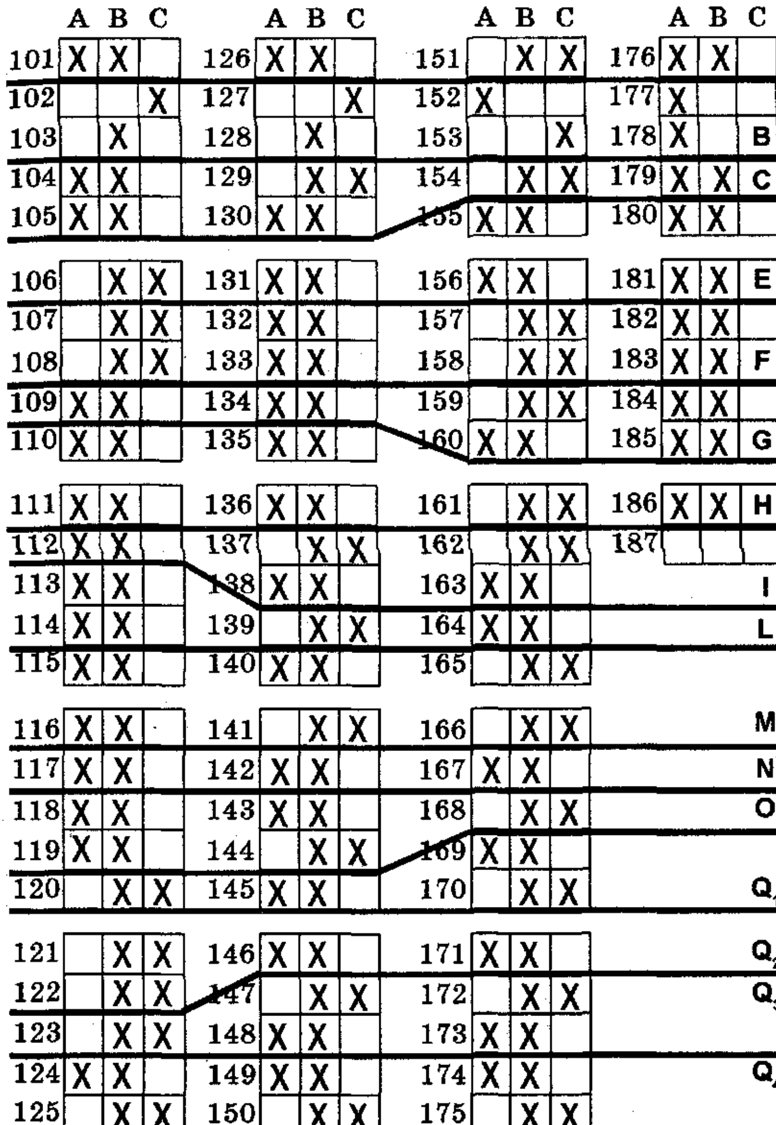

A B C
101 X X
102 X
103 X
104 X X
105 X X
106 X X
107 X X
108 X X
109 X X
110 X X
111 X X
112 X X
113 X X
114 X X
115 X X
116 X X
117 X X
118 X X
119 X X
120 X X
121 X X
122 X X
123 X X
124 X X
125 X X
126 X X
127 X
128 X
129 X X
130 X X
131 X X
132 X X
133 X X
134 X X
135 X X
136 X X
137 X X
138 X X
139 X X
140 X X
141 X X
142 X X
143 X X
144 X X
145 X X
146 X X
147 X X
148 X X
149 X X
150 X X
151 X X
152 X
153 X
154 X X
155 X X
156 X X
157 X X
158 X X
159 X X
160 X X
161 X X
162 X X
163 X X
164 X X
165 X X
166 X X
167 X X
168 X X
169 X X
170 X X
171 X X
172 X X
173 X X
174 X X
175 X X
176 X X
177 X
178 X B
179 X X C
180 X X
181 X X E
182 X X
183 X X F
184 X X
185 X X G
186 X X H
187
I
L
M
N
O
Q_1
Q_2
Q_3
Q_4

Рис. 1.

ЖЕНЩИНЫ 16-18 ЛЕТ

"метены	1	2	3	4	5	В	7	8	9	10
A	**0-6**	7-8	7-8	9-10	11	12-13	**14-15**	1в	17-18	19-20
B	**0-1**	2	3	4	5	в	**7**	8-9	10	11-12
C	О-в	7-8	9 10	**И-12**	13-14	15-16	**17-18**	19-20	21	22-26
E	0-3	4	5-в	**7-8**	9-10	11-12	**13-15**	16-17	18-19	20-26
F	О-В	7-8	9-11	**12-14**	15-16	17-18	**19-20**	21-22	23	24-26
G	0-5	в-7	8-9	**10-11**	12-13	14	**15-16**	17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	**8-9**	10-12	13-14	**15-17**	18-20	21-22	23-26
I	0-5	в-7	8	**9-10**	11	12-13	**14**	15	16-17	18-20
L	0-2	3	4-5	в	7-8	9	**10-11**	12-13	14	15-16
M	О-в	7	8-9	10	11-12	13-14	**15-16**	17	18-19	20-28
N	0-5	в	7	8	9-10	**И**	**12-13**	14	15	16-20
0	0-4	5	в-7	8-9	10-11	**12-13**	**14-15**	16-17	18-19	20-26
Q_1	0-3	4	5	в	7-8	**9**	**10-11**	12	13-14	15-20
Q_2	0-3	4	5-в	7	8-9	**10-11**	**12-13**	14-15	16-17	18-20
Q_3	0-4	5-в	7	8-9	10	**11-12**	**13**	14	15-16	17-20
Q,	0-3	4-5	в-8	9-11	12-13	**14-16**	**17-19**	20-21	22-23	24-26

ТАБЛИЦА 26

МУЖЧИНЫ 16-18ЛЕТ

стены \ факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17-20
B	0-1	2	3	4	5	в	7	8-9	10	11-12
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	21-22	23-26
K	О-в	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
F	0-5	6-8	9-11	12-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23	24-26
G	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-26
I	0-2	3	4	S-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-20
L	0-3	4	5-е	7-8	9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
M	0-4	5-в	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-18	19-26
N	0-5	в-7	8	9	10	11-12	13	14-15	1в	17-20
0	0-3	4	5-в	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-26
Q_1	0-4	5	е	7-8	9	10-11	12	13	14-15	16-20
ч,	0-3	4	5-е	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
9,	0-3	4-5	в	7-8	9-10	11	12-13	14	15-18	17-20
Q_4	0-2	3-4	5-е	7-8	10-12	13-15	16-17	18-19	2-21	22-26

ТАБЛИЦА 27

ЖЕНЩИНЫ 19-28 ЛЕТ

стены / факторы	1	2	3	4	5	в	7	8	J	10
A	04	5-6	7	8-9	1012	13	14-15	16	17 18	19-20
B	04	5	-	в	7	8	9	10	11	12-13
C	О-в	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
E	0-3	4	5-в	7-8	9-10	П-12	13-14	15-16	17-18	19-26
F	0-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22	23-26
G	0-4	5-в	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-15	10-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	в	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16-17	18-20
,L	0-1	2-3	4	5	6-7	8-9	10	П-12	13-14	1S-20
M	0-5	в-7	8	9-10	11-12	**13-14**	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	в	7	8	9-10	11	12-13 -	14	15-16	17-20
0	0-3	4	5-в	7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-26
ч.	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q_2	0-3	4	5-в	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q	0-4	5	в-7	8-9	10	П-12	13	14	15-16	17-20
Q	0-3	4-5	в-7	8-10	11-12	13-15	16-18	19-20	21-22	23-26

ТАБЛИЦА 28

МУЖЧИНЫ 19-28 ЛЕТ

-\стены факторь!\^	1	2	3	4	5	в	7	8	9	10
A	**0-3**	4	5 в	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
в	**0-4**	**б**	–	в	7	8	9	10	11	12-13
с	**0-7**	**8-9**	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22	23 26
E	О-в	**7-8**	9	10-11	12-13	14-16	17-18	19	20-21	22-26
F	0-5	**6-8**	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-46
G	0-4	**5-8**	7-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20
H	0-2	**3-4**	5-7	8-10	11-18	14-16	17-18	19-20	21-22	23-26
I	0-2	**3**	4-5	в	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-3	**4**	5-в	7	8-9	10-11	12	13-14	15	16-20
M	0-5	в	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20
N	0-5	6-7	8	9	10	11-12	13	14-15	1в	17-20
0	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-26
«!	0-4	5	в	7-8	9	10	11-12	13	14-15	16-20
Q_2	0-3	4	5-в	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Ч.	0-3	4-5	в	7-8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q_4	0-3	4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-19	20-21	22-26

ТАБЛИЦА 29

ЖЕНЩИНЫ 29-70 ЛЕТ

•^--^стены факторьГ--^	1	2	3	4	5	в	7	8	9	10
A	0-4	5-в	7-8	9-10	11	12-13	14-15	1в	17-18	19-20
B	0-1	2	3	4	5	в	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	18-17	18-20	21-22	23-24	25-26
E	0-2	3	4-5	в-7	8-9	10-11	12-14	15-18	17-18	19-26
P	0-4	5-в	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
G	О-в	7	8-9	10 И	12-13	14-15	16	17	18-19	20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	в-7	8	9-10	11	12-13	14	15-18	17	18-20
L	0-1	2	3-4	5	в-7	8	9-10	П	12-13	14-20
M	О-в	7	8-9	10-11	12	13 14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	В	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-20
0	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-18	17-18	19-26
«.	0-3	4	5	в-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q_2	0-3	4	5-в	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q_3	0-5	в-7	8	9-10	11	12-13	14	15-1в	17	18-20
Q_4	0-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13-15	18-17	18-20	21-22	23-26

ТАБЛИЦА 30

МУЖЧИНЫ 29-70 ЛЕТ

стены / факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-21	22-23	24-26
E	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
F	0-3	4-5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20	21-26
G	0-4	5-7	8-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19	20
H	0-3	4-5	6-8	9-11	12-14	15-16	17-19	20-21	22-23	24-26
I	0-2	3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-2	3	4-5	6-7	8	9-10	11-12	13	14-15	16-20
M	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-26
N	0-6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-17	18-20
O	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12	13-15	16-17	18-26
Q_1	0-4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q_2	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q_3	0-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13-14	15	16-17	18-20
Q_4	0	1-2	3-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-26

ТАБЛИЦА 31

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «—», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый «профиль личности». При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» — от 8 до 10 стенов.

Пример построения «ПРОФИЛЯ ЛИЧНОСТИ»

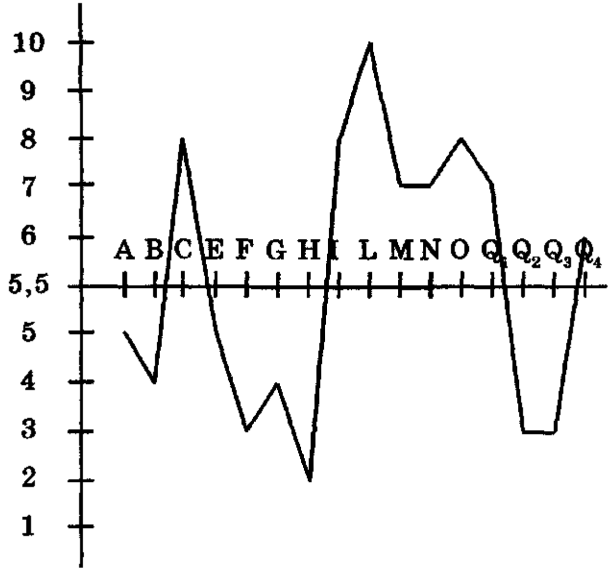


Рис. 2.

Анализируется также совокупность факторов в их взаимосвязях в таких, например, блоках:

— интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q^,

- эмоционально-волевые особенности: факторы С, G, I, О, Q_3, Q_4;

— коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: факторы A, H, F, E, Q_2, N, L.

Кроме первоначальных 16 факторов, можно выделить четыре фактора второго порядка.

. Формулы расчета четырех вторичных факторов:

1. Тревожность. (Fj).

F ^ е е + 2«L» + 30 + 4«Q_4») - 2(«C» + «H» + «Q_3»)] : 10

2. Интраверсия — экстраверсия (F_2).

F_2=[(2«A» + 3«E» + 4«F» + 5«H») - (2«Q_2» + 11)] : 10

3. Чувствительность (F_3).

F_3=[(77 + 2«C» + 2«E» + 2«F»+ 2«N») - (4«A» + 6«I» + 2«M»)1: Ю

4. Конформность (F_4).

F_4=[(4«E» + 3«M» + **4«Q,»+** 4«Q_2») - (3«A» + 2«C»)]: 10

Интерпретация факторов

Первичные **факторы:**

I. ФАКТОР «А»

«—» «Шизотимия»

Скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, отчужденный, необщительный.замкнутый, безучастный.

Критичный; отстаивает свои идеи; холодный, отчужденный; точный, объективный; недоверчивый, скептичный; непреклонный; холодный (жесткий); сердитый, мрачный.

*+» «Аффектотимия»

Сердечный, добрый, беспечный, общительный, открытый, естественный, непринужденный.

Добродушный, беспечный; готов к содружеству, предпочитает присоединяться; внимательный к людям; мягкосердечный, небрежный; доверчивый; легко приспосабливается, идет на поводу; сердечный, веселый.

В целом фактор ориентирован на определение степени общительности человека в группе.

II. ФАКТОР «В»

«–» «Низкий интеллект»

Несобранный, тупой; конкретность, ригидность мышления; эмоциональная дезорганизация мышления.

Низкие умственные способности; не может решать абстрактных задач.

«+» «Высокий интеллект»

Собранный, сообразительный; наблюдается абстрактность мышления. Высокие общие умственные способности; проницательный, быстро схватывающий; интеллектуально приспосабливается; существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

III. ФАКТОР «С»

«–» «Слабость Я»

Слабость, эмоциональная неустойчивость; находится под влиянием чувств; легко расстраивается, переменчив.

При расстройствах теряет равновесие духа; переменчив в отношениях и неустойчив в интересах; легко расстраивается, беспокойный; уклоняется от ответственности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы; не вступает в споры в проблематичных ситуациях; невротические симптомы; ипохондрия, утомляемость.

«+» «Сила Я»

Сила, эмоциональная устойчивость; выдержанность; спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный.

Эмоционально зрелый; имеет постоянные интересы; спокойный; реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей. Может иметь место эмоциональная ригидность, нечувствительность.

IV. ФАКТОР «Е»

«-» «Конформность»

Мягкий, кроткий, послушный, услужливый, любезный; застенчивый,

«+» «Доминантность»

Доминирование, властность; неуступчивый, самоуверенный, напористый, аг-

уступчивый, зависимый; берет вину на себя, безропотный, пассивный.

Покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный; экспрессивный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством, властями; скромный.

рессивный; упрямый, возможно до агрессивности; конфликтный, своенравный.

Неустойчивый; независимый; грубый, враждебный; мрачный; непослушный, бунтарь; непреклонный; требует восхищения.

V. ФАКТОР «F»

«–» «Десургенсия, сдержанность»

Озабоченный, спокойный, молчаливый, серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный.

Молчаливый, с самоанализом; заботливый, задумчивый; необщительный; медлительный, осторожный; склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным.

«+» «Сургенсия, экспрессивность»

Беззаботный, восторженный, невнимательный, небрежный, беспечный.

Жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный; разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, проворный. Отмечается значимость социальных контактов. Искренен в отношениях; эмоционален. Динамичен в общении. Часто становится лидером, энтузиастом; верит в удачу.

VI. ФАКТОР «G»

«–» «Низкое супер-эго»

Подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами, стандартами.

«+» «Высокое супер-эго»

Высокая нормативность, сильный характер; добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный.

Непостоянный, переменчивый, гибкий, вызывает недоверие; потворствует своим желаниям; небрежный, ленивый; независимый, игнорирует обязанности. Подвержен влиянию случая и обстоятельств. Беспринципность, неорганизованность, безответственность. Возможно антисоциальное поведение.

Упорный, стойкий, решительный; достойный доверия; эмоционально дисциплинирован, собранный; совестливый, имеет чувство долга; соблюдает моральные стандарты и правила. Настойчивость в достижении цели; точность, деловая направленность.

VII. ФАКТОР «Н»

«—» «Тректия»

Робость, нерешительность, застенчивость, сдержанность, боязливость.

Смущается в присутствии других; эмоциональный; сдержанный; озлобленный, раздраженный; ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, отличается повышенной чувствительностью к угрозе; деликатный, внимательный к другим. Не уверен в своих силах; предпочитает находиться в тени; большому обществу предпочитает одного-двух друзей.

«+» «Пармия»

Смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть.

Авантюристичный, склонный к риску, общительный; активный, явный интерес к другому полу; чувствительный, отзывчивый; добродушный; импульсивный; расторможенный, держится свободно; эмоциональный, артистические интересы; беззаботный, не понимает опасности.

VIII. ФАКТОР «Ь

•—» «Харрия»

Низкая чувствительность, толстокожесть, суровость, не верит в иллюзии, рассу-

«+» «Премсия»

Мягкосердечие, нежность, чувствительность; зависимость, сверхосторожность,

дочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость.

Несентиментальный, ожидает малого от жизни; мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность; суровый (до цинизма), черствый в отношениях; незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса; не фантазер; действует практично и логично; постоянный; не обращает внимания на физические недомогания.

стремление к покровительству.

Неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих; навязчивый, ненадежный; ищет помощи и симпатии; способный к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, пониманию; добрый, мягкий, терпимый к себе и окружающим; утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, артистичный, женственный; фантазирует в беседе и наедине с собой, склонный к романтизму, художественность восприятия мира; действует по интуиции; изменчивый, ветренный; ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья.

IX. ФАКТОР «L»

«—» «Алексия»

Доверчивость, внутренняя расслабленность; соглашается с условиями, откровенный.

Чувство собственной незначимости; жалуется на перемены; неподозрительный, свободный от зависимости; легко забывает трудности; понимает, прощает; терпимый, благожелатель-

«+» «Протенсия»

Подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение.

Ревнивый, завистливый; большое самомнение; догматичность, подозрительность; задерживает свое внимание на неудачах; тиран. Требует от окружающих нести ответственность за ошибки; раздражительный. Его ин-

ный по отношению к другим, уживчивый; небрежно относится к замечаниям; покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе.

тересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен,

X. ФАКТОР «М»

«—» «Праксерния»

Практичность, земные принципы, приземленность стремлений, мало воображения.

Быстро решает практические вопросы; занят своими интересами; прозаичен, избегает всего необычного; следует общепринятым нормам; руководствуется объективной реальностью, надежен в практическом суждении; честный, добросовестный, беспокойный, но твердый. Ему свойственна некоторая ограниченность, излишняя внимательность к мелочам.

«+» «Аутия»

Мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность.

Поглощен своими идеями; интересуется искусством, теорией, основными верованиями; увлечен внутренними иллюзиями; высокий творческий потенциал. Капризный, легко отступает от здравого смысла. Легко приводится в восторг, неуравновешенный.

XI. ФАКТОР «N»

«—» «Прямолинейность»

Наивность, простоватость. Прямой, откровенный, естественный, непосредственный.

Прямой, но бестактный в обращении. Имеет неконкретный ум. Общительный, несдержан эмоционально.

«+» * Дипломатичность»

Проницательность, хитрость. Опытный, искушенный, расчетливый, разумный.

Изысканный, умеет вести себя в обществе. Имеет точный ум. Эмоционально выдержан. Искусственный.

Простые вкусы. Отсутствие проницательности. Неопытен в анализе мотивировок. Довольствуется имеющимся. Слепо верит в человеческую сущность.

Эстетически изощрен. Проницателен по отношению к окружающим. Честолюбивый, возможно ненадежен. Осторожен, «срезает углы».

XII. ФАКТОР «О»

«—» «Гипертимия»

Беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие.

Веселый, жизнерадостный. Нераскаивающийся, безмятежный, спокойный. Нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих. Беспечен. Энергичен. Небоязливый. Бездумный.

«+» «Гипотимия»

Чувство вины; полон страха, тревоги, предчувствий; самобичевание, неуверенность в себе, обеспокоенность.

Депрессивный, подавлен, легко плачет. Легко раним, находится во власти настроений, впечатлительный. Сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих. Скрупулезный, суетливый. Ипохондрик. Симптомы страха. Одинокий, погружен в мрачные раздумья, ранимый.

XIII. ФАКТОР «Q₁»

«-» «Консерватизм»

Почтенный, имеет установившиеся взгляды, идеи; терпим к традиционным трудностям; принимает только испытанное временем; подозрительность к новым людям. С сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям.

«+» «Радикализм»

Экспериментатор, либерал, свободомыслящий, аналитик, хорошая информированность, терпимость к неудобствам. Критически настроен; характеризуется наличием интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления. Не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает.

XIV. ФАКТОР «Q_2»

«—». Зависимость от группы; социабильность, несамостоятельность; последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает *решения* вместе с другими; следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен.

«+». Самодостаточность, групповая независимость, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения; может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим.

XV. ФАКТОР «Q_3»

«—». Низкое самомнение, плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, не внимателен и не деликатен, недисциплинирован; внутренняя конфликтность представлений о себе.

«+». Высокое самомнение, самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен.

XVI. ФАКТОР «Q_4»

«—». Низкая эго-напряженность, расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, не фрустрирующий; низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.

« + ». Высокая эго-напряженность; собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация; активен, несмотря на утомляемость, раздражительный, слабое чувство порядка.

Вторичные факторы:

I. ФАКТОР «F_1»

«—». Низкая тревожность; жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, но слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целей.

«+». Высокая тревожность, но не обязательно невротик, так как тревога может быть ситуационной; возможно, плохая приспособляемость, неудовлетворенность достигнутым. Очень высокая тревога обычно нарушает деятельность.

II. ФАКТОР «F_2»

«—». Интраверт. Робость, застенчивость, «достаточно себя», подавляем в межличностных конфликтах. Не обязательно застенчивость, может быть сдержанность, скрытность.

«+». Экстраверт. Хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты.

III. ФАКТОР «F_3»

«—». Сензитивность, хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, может быть художественная мягкость, спокойствие, вежливость; трудности в принятии решений из-за избытка раздумий.

«+». Реактивная уравновешенность, стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни. Ориентирован на очевидное, явное. Трудности из-за слишком поспешных действий, без достаточного взвешивания.

IV. ФАКТОР «F_4»

«—». Конформность, подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность. Нуждается в поддержке и ищет ее у людей. Склонность ориентироваться на групповые нормы.

«+». Независимость, агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота.

МЕТОДИКА МНОГОФАКТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ Р. КЕТТЕЛЛА (№ 105) (16PF - опросник)

В настоящее время различные формы *16PF* опросника являются наиболее популярным средством экспресс-диагностики личности. Они используются во всех ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психологических особенностей человека. Опросник диагносцирует черты личности, которые Р. Б. Кеттелл называет конституционными факторами. Изучение динамических факторов — мотивов, потребностей, интересов, ценностей — требует применения других методов. Это необходимо учитывать при интерпретации, так как реализация в поведении личностных черт и установок зависит от потребностей и характеристик ситуации.

В настоящем пособии предлагается вариант опросника *С*— сокращенный вариант, который следует использовать в условиях дефицита времени. Он содержит 105 вопросов.

Время обследования колеблется от 20 до 50 мин.

Способ работы с вопросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью специального «ключа». Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадение ответа «в» - одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор *В* — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору - 1 2 баллов, по фактору *В* - 8 баллов; минимальная — 0 баллов.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

Инструкция. Перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных».

Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

Напишите свою фамилию и прочие данные о себе в верхней части листка для ответов.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых Вам ответов — тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя — ответу «в», а клеточка справа — ответу «с»).

В САМОМ ВОПРОСНИКЕ НИЧЕГО НЕ ПИШИТЕ И НЕ ПОДЧЕРКИВАЙТЕ!

Если Вам что-нибудь неясно, спросите экспериментатора. Когда будете отвечать на вопросы, все время помните четыре следующих правила:

1. НЕ НУЖНО МНОГО ВРЕМЕНИ ТРАТИТЬ НА ОБДУМЫВАНИЕ ОТВЕТОВ. ДАВАЙТЕ ТОТ ОТВЕТ, КОТОРЫЙ ПЕРВЫМ ПРИХОДИТ ВАМ В ГОЛОВУ.

Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае, отвечая, старайтесь представить «среднюю», наиболее типичную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5-6 вопросов за минуту. Вы должны затратить на все ответы не более 30 мин.

2. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИБЕГАТЬ СЛИШКОМ ЧАСТО К ПРОМЕЖУТОЧНЫМ, НЕОПРЕДЕЛЕННЫМ ОТВЕТАМ, ТИПА «НЕ ЗНАЮ», «НЕЧТО СРЕДНЕЕ» И Т. П.

3. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕЧАЙТЕ НА ВСЕ ВОПРОСЫ ПОДРЯД, НИЧЕГО НЕ ПРОПУСКАЯ.

Возможно, некоторые вопросы окажутся для Вас не очень подходящими, но и в этом случае постарайтесь найти наилучший ответ, наиболее точный. Некоторые вопросы могут показаться личными, но Вы можете быть увере-

ны, что Ваши ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального « ключа» , который находится у экспериментатора. Причем, ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут просматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

4. ОТВЕЧАЙТЕ ЧЕСТНО И ИСКРЕННЕ.

Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае:

- Вы сможете лучше узнать себя;

— очень поможете нам в нашей работе — заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

ПРОСИМ: не переворачивайте страницу, пока не получите разрешения.

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.
   а) да   в) трудно сказать   с) нет
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей.
   а) да   в) иногда   с) нет
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:
   а) бандитом   в) святым   с) тучей
4. Когда я ложусь спать, я:
   а) засыпаю быстро   в) нечто среднее
   с) засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
   а) пропустить вперед большинство машин
   в) не знаю
   с) обогнать все идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.
   а) да   в) иногда   с) нет
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.

а) верно в) трудно сказать с) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

а) да в) иногда с) нет

9. Я бы скорее занимался:

а) фехтованием и танцами

в) затрудняюсь сказать

с) борьбой и баскетболом

10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.

а) да в) иногда с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) всегда в) иногда с) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь.

а) верно в) не знаю с) неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) верно в) не знаю с) неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно в) не знаю с) неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) верно в) иногда с) нет

16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбуждаемый, чем большинство людей.

а) верно в) затрудняюсь ответить

с) неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно в) не знаю с) неверно

КОНЕЦ ПЕРВОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

а) да в) не знаю с) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) моим хорошим друзьям в) не знаю

с) в своем дневнике

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный» — это:

а) небрежный

в) тщательный

с) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

а) да в) трудно сказать с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

в) затрудняюсь ответить

с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.

а) верно в) не знаю с) неверно

24. Я думаю, что:

а) не все надо делать одинаково тщательно

в) затрудняюсь ответить

с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение.

а) да в) возможно с) нет

26. Мои друзья чаще:

а) советуются со мной

в) делают то и другое поровну

с) дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его.

а) да в) иногда с) нет

28. Мне нравится друг:

а) интересы которого имеют деловой и практический характер

в) не знаю

с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) верно в) затрудняюсь ответить

с) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) да в) не знаю с) нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:

а) играть в шахматы

в) трудно сказать

с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.

а) да в) не знаю с) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

а) да в) трудно сказать с) нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ВТОРОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

35. Мне бывает трудно признать, что я неправ.

а) да в) иногда с) нет

36. На предприятии мне было бы интереснее:

а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

в) трудно сказать

с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

37. Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка в) близко с) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня

в) нечто среднее

с) не беспокоит меня совершенно

39. Если бы у меня было много денег, то я:

а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

в) не знаю

с) жил бы, не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа в) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали.

а) да в) иногда с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один

в) не знаю

с) живым и подвижным

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами.

а) да в) не знаю с) нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них.

а) да в) трудно сказать с) нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

а) верно в) затрудняюсь ответить

с) неверно

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, ка это делает большинство людей.

а) верно в) не знаю с) неверно

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.

а) верно в) не знаю с) неверно

48. В музыке я наслаждаюсь:

а) маршами в исполнении военных оркестров

в) не знаю

с) скрипичными соло

49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:

а) в деревне с одним или двумя друзьями

в) затрудняюсь сказать

с) возглавляя группу в туристском лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишние

в) трудно сказать

с) не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно в) не знаю с) неверно

КОНЕЦ ТРЕТЬЕГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими.

а) всегда в) иногда с) редко

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в) затрудняюсь ответить

с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект

54. Дом так относится к комнате, как дерево:

а) к лесу в) к растению с) к листу

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко в) иногда с) часто

56. В большинстве дел я:

а) предпочитаю рискнуть в) не знаю

с) предпочитаю действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.

а) скорее это так в) не знаю

с) думаю, что нет

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен

в) трудно сказать

с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

а) быстрее, чем многие люди в) не знаю

с) медленнее, чем большинство людей

60. На меня большее впечатление производят:

а) мастерство и изящество

в) трудно сказать

с) сила и мощь

61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.

а) да в) нечто среднее с) нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

а) да в) не знаю с) нет

63. Я предпочитаю:

а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам

в) затрудняюсь ответить

с) советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

а) верно в) не знаю с) неверно

65. В школьные годы я больше всего получил знаний:

а) на уроках в) трудно сказать с) читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

а) верно в) иногда с) неверно

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а) заняться другим вопросом

в) затрудняюсь ответить

с) еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. — казалось бы, без определенной причины.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ЧЕТВЕРТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно в) не знаю с) неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

а) да в) иногда с) нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5 — будет:

а) 10 в) 5 с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

а) да в) не знаю с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

а) да в) иногда с) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

а) верно в) трудно сказать с) неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной беседе

в) затрудняюсь ответить

с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.

а) да в) иногда с) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:

а) Колумбом в) не знаю с) Пушкиным

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

а) да в) иногда с) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины в) не знаю
с) быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, я продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) да в) трудно сказать с) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
в) не знаю
с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

т а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов
в) не знаю
с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

а) да в) иногда с) нет

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно в) иногда с) неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей.

а) верно в) не знаю с) неверно

КОНЕЦ ПЯТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

а) верно в) иногда с) неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

а) часто в) иногда с) никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отверенных по точным часам, то эти часы:

а) отстают в) идут правильно с) спешат

89. Мне бывает скучно:

а) часто в) иногда с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.

а) верно в) иногда с) неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

а) да в) иногда с) нет

92. Дома, в свободное время, я:

а) болтаю и отдыхаю в) затрудняюсь ответить

с) занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.

а) да в) иногда с) нет

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также точно выразить прозой.

а) да в) иногда с) нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) да, в большинстве случаев в) иногда

с) нет, редко

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в моей душе никаких следов.

а) да в) иногда с) нет

97. Я думаю, что было бы интереснее быть:

а) натуралистом и работать с растениями

в) не знаю с) страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т. д.

а) да в) иногда с) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

а) да в) трудно сказать с) нет

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера

в) не знаю

с) где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны.

а) да в) иногда с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ШЕСТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да в) иногда с) нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать в) видеть с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом в) племянником

с) дядей

Интерпретация факторов

Фактор *А* — «замкнутость — общительность»

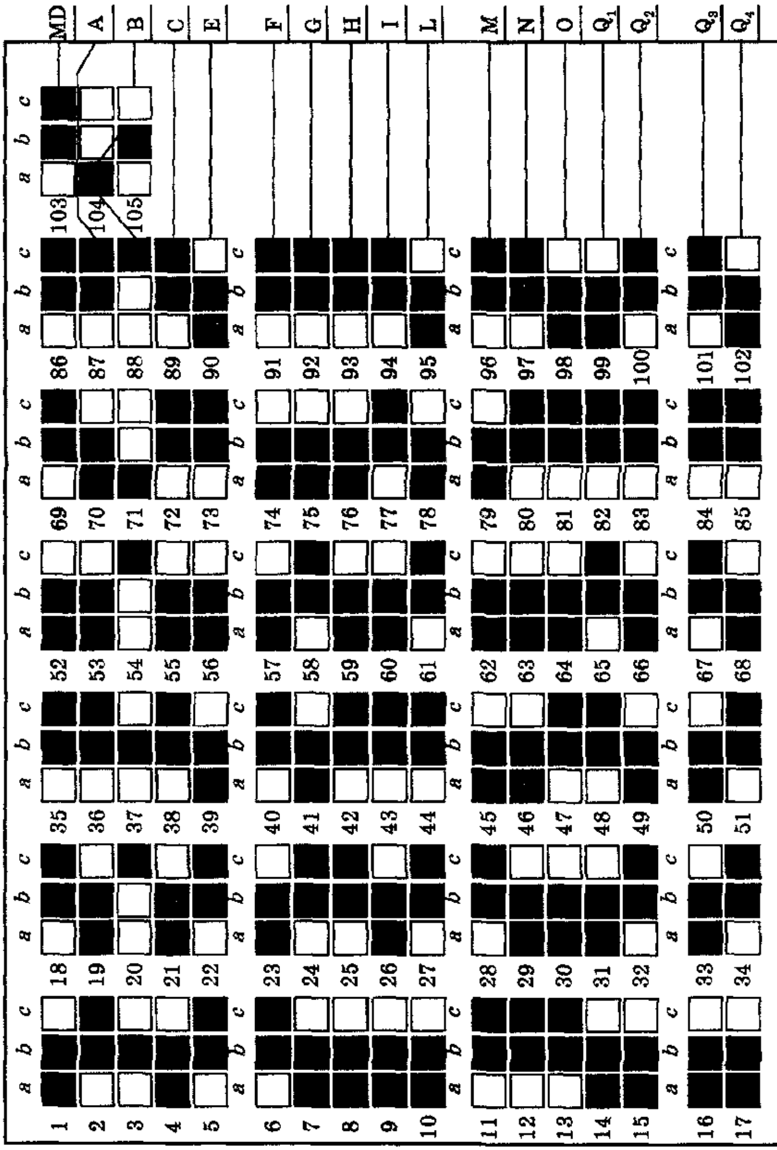
При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми можно быть откровенным.

При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

MD	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q_1	Q_2	Q_3	Q_4
1 a b c	2	3	4	5	6 a b c	7	8	9	10	11 a b c	12	13	14	15	16 a b c	17
18 a b c	19	20	21	22	23 a b c	24	25	26	27	28 a b c	29	30	31	32	33 a b c	34
35 a b c	36	37	38	39	40 a b c	41	42	43	44	45 a b c	46	47	48	49	50 a b c	51
52 a b c	53	54	55	56	57 a b c	58	59	60	61	62 a b c	63	64	65	66	67 a b c	68
69 a b c	70	71	72	73	74 a b c	75	76	77	78	79 a b c	80	81	82	83	84 a b c	85
86 a b c	87	88	89	90	91 a b c	92	93	94	95	96 a b c	97	98	99	100	101 a b c	102
103 a b c	104	105														

КЛЮЧ



и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на любые события.

В целом фактор ориентирован на измерение общительности человека в малых группах.

Фактор *B* — «интеллект»

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.

При высоких оценках наблюдается абстактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость. Существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

Фактор *C*— «эмоциональная неустойчивость» — эмоциональная устойчивость»

При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия.

При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов. У него отсутствует нервное утомление. В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. По некоторым работам, фактор связан с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием процесса торможения.

Фактор *E* — «подчиненность — доминантность»

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, бе-

рет вину на себя, тревожится о возможных своих ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства, но и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

Фактор *F* — «сдержанность — экспрессивность»

При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен, социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспансивен, искренен в отношениях между людьми. Эмоциональность, динамичность общения приводят к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности, верит в удачу.

В целом оценка по этому фактору отражает эмоциональную окрашенность и динамичность общения.

Фактор *G* — «подверженность чувствам — высокая нормативность поведения»

При низких оценках человек склонен к непостоянству, подвержен влиянию случая и обстоятельств. Не делает усилий по выполнению групповых требований и норм. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, гибкими установками по отношению

к социальным нормам. Свобода от влияния норм может привести к антисоциальному поведению.

При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

В целом фактор определяет, в какой мере различные нормы и запреты регулируют поведение и отношения человека.

Фактор *H*— «робость — смелость»

При низких оценках человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. Большому обществу он предпочитает одного-двух людей, друзей. Отличается повышенной чувствительностью к угрозе.

При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно, расторможенно.

В целом фактор определяет реактивность на угрозу в социальных ситуациях и определяет степень активности в социальных контактах.

Фактор *I*— «жесткость — чувствительность»

При низких оценках человеку свойственны мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим.

При высоких оценках наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

Фактор *L* — «доверчивость — подозрительность»

При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отно-

шению к другим людям, терпимостью, уживчивостью, человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе.

При высоких оценках человек ревнивый, завистливый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Его интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

В целом фактор говорит об эмоциональном отношении к людям.

Фактор *M*— «практичность — развитое воображение»

При низких оценках человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам.

При высокой оценке можно говорить о развитом воображении, ориентировании на свой внутренний мир, высоком творческом потенциале человека.

Фактор *N*— «прямолинейность — дипломатичность»

При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения.

При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

Фактор *O*— «уверенность в себе — тревожность»

При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе.

При высоких оценках человеку свойственны тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

Фактор Q_1 — «консерватизм — радикализм»

При низких оценках человек характеризуется консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям, он знает, во что должен верить, и несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищет

новых, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям. Он противится переменам и не интересуется аналитическими и интеллектуальными соображениями.

При высоких оценках человек критически настроен, характеризуется наличием интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления, стремится быть хорошо информированным. Более склонен к экспериментированию, спокойно воспринимает новые неустоявшиеся взгляды и перемены, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает.

Фактор Q_2 — «конформизм - нонконформизм»

При низких оценках человек зависим от группы, следует за общественным мнением, предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает собственные решения, независим, следует по выбранному им самим пути, сам принимает решения и сам действует, однако он не всегда доминантен, т. е. имея собственное мнение, он не стремится навязать его окружающим.

Нельзя сказать, что он не любит людей, он просто не нуждается в их одобрении и поддержке.

Фактор Q_3 — «низкий самоконтроль — высокий самоконтроль»

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках — развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность

личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор *G)* этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

Фактор Q_4 — «расслабленность — напряженность»

При низких оценках человеку свойственны расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации. Ему свойственно активное неудовлетворение стремлений.

Фактор *MD*— «адекватность самооценки»

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени человеку свойственно завышать свои возможности и переоценивать себя.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей могут быть выделены следующие блоки факторов:

1. Интеллектуальные особенности: факторы *B, M,* Q_r
2. Эмоционально-волевые особенности: факторы C, G, I, O, Q_3, Q_4.
3. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: факторы *A, H, F, E, Q^ N, L.*

Данная методика может применяться как в группе, так и индивидуально, как в блоке с другими методиками, так и изолированно. Для качественной и прогностичной интерпретации экспериментатору требуется некоторый опыт работы с методикой.

ОПРОСНИК МИНИ-МУЛЬТ (СОКРАЩЕННЫЙ ВАРИАНТ МИННЕСОТСКОГО МНОГОМЕРНОГО ЛИЧНОСТНОГО ПЕРЕЧНЯ *MMPJ)*

АДАПТАЦИЯ Ф. Б. БЕРЕЗИНА И М. П. МИРОШНИКОВА

Опросник Мини-мульт представляет собой сокращенный вариант *MMPI,* содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 — оценочные. Первые 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью. Остальные 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности. Первая шкала измеряет свойство личности испытуемого с астено-невротическим типом. Вторая шкала говорит о склонности испытуемого с социопатическим вариантом развития личности. Пятая шкала в этом варианте опросника не используется, после четвертой шкалы следует шестая. Шестая шкала характеризует обидчивость испытуемого, его склонность к аффективным реакциям. Седьмая шкала предназначена для диагностики тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям. Восьмая шкала определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления социальных контактов. Девятая шкала показывает близость к гипертимному типу личности, измеряет активность и возбудимость.

Время проведения опросника не ограничивается.

Инструкция: «Сейчас вы ознакомитесь с утверждениями, касающимися состояния Вашего здоровья и Вашего характера.

Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к Вам.

Не тратьте времени на раздумывание. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит в голову».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У Вас хороший аппетит?
2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В вашей повседневной жизни масса интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами Вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У Вас очень редко бывает запор.
7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
11. Иногда Вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю Вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи.
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас.
16. В детстве Вы одно время совершали кражи.
17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев Вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.
18. У Вас прерывистый и беспокойный сон.
19. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи.
20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком.
21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше Вашего.
22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем Вы.
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

24. Иногда вы сердитесь.

25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.

26. У Вас часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее.

28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор, хотя Вы знаете, что они правы.

30. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют.

31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.

32. Вас часто беспокоит желудок.

33. Часто вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены.

34. Временами Ваши мысли текли так быстро, что Вы не успевали их высказывать.

35. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.

36. Временами Вы уверены в собственной бесполезности.

37. В последние годы Ваше самочувствие было в основном хорошим.

38. У Вас бывали периоды, во время которых Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.

39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали.

40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.

41. Вам безразлично, что думают о Вас другие.

42. С памятью у Вас все благополучно.

43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились.

44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость.

45. У Вас редко болит голова.

46. Иногда Вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.

47. Не все Ваши знакомые Вам нравятся.

48. Есть люди, которые пытаются украсить Ваши идеи и мысли.

49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.

50. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы.

51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.

52. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств.

53. Иногда Вы немного сплетничаете.

54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения.

55. У Вас бывает сильное сердцебиение и Вы часто задыхаетесь.

56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.

57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.

58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам.

59. Ваша судьба никого особенно не интересует.

60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.

61. Иногда Вы полны энергии.

62. За последнее время у Вас ухудшилось зрение.

63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах.

64. В Вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы чувствовали, что на Вас действуют гипнозом.

65. У Вас бывают периоды, когда Вы необычно веселы без особой причины.

66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.

67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.

69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.

70. Вы часто разочаровываетесь в людях.

71. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

К методике прилагается специальный бланк, где на одной стороне фиксируются ответы испытуемого. Если испытуемый согласен с утверждением, то в клетке с номером вопроса он ставит знак «+» («да», «верно»), если не

согласен — знак «—» («нет», «неверно»). На обратной стороне бланка экспериментатор строит профиль личности испытуемого с учетом значения шкалы коррекции, добавляя к указанным в бланке шкалам соответствующее значение шкалы коррекции. Таблица этих значений приведена на бланке.

Значение шкалы .й* добавляется к базисным шкалам № 1, 4, 7, 8, 9. Например: если по шкале *К* получено 9 баллов, то к значению шкалы № 1, исходя из таблицы добавляют 5 баллов, к значению шкалы № 4 - 4 балла, к значению шкал № 7 и № 8 по 9, к значению шкалы № 9 - 2 балла.

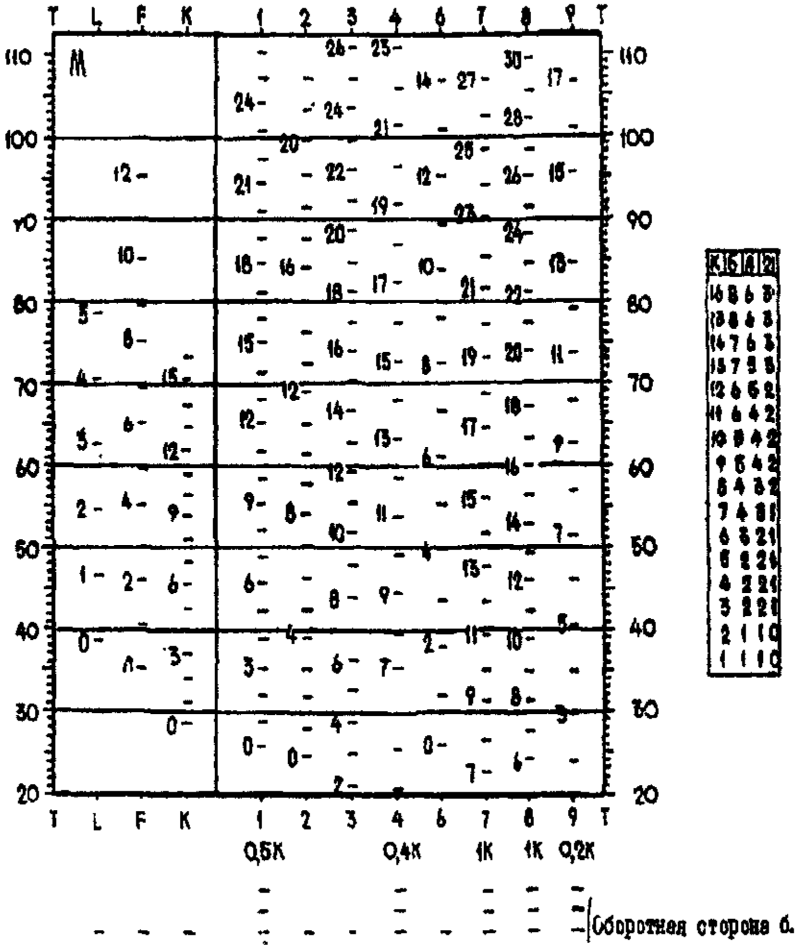
Фамилия И.О.______________________________

БЛАНК ТЕСТА

Фамилия И.О.________________ **Возраст**_____ **Пол**_____
Образование__________________ **Дата**__________________
(Рядом с номером при ответе «верно» зачеркните квадратик «В», при ответе «неверно» — квадратик «Н»)

В Н	В Н	В Н	В Н
□ 1 □	□21□	□41□	□61□
□ 2 □	□22□	□42□	□62□
□ 3 □	□23□	□43□	□63□
□ 4 □	□24□	□44□	□64□
□ 5 □	□25□	□45□	□65□
В Н	В Н	В Н	В Н
□ 6 □	□26□	□46□	□66□
□ 7 □	□27□	□47□	□67□
□ 8 □	□28□	□48□	□68□
□ 9 □	□29□	□49□	□69□
□10□	□30□	□50□	□70□
В Н	В Н	В Н	В Н
□11□	□31□	□51□	□71□
□12□	□32□	□52□	
□13□	□33□	□53□	
□14□	□34□	□54□	
□15□	□35□	□55□	
В Н	В Н	В Н	
□16□	□36□	□56□	
□17□	□37□	□57□	
□18□	□38□	□58□	
□19□	□39□	□59□	
□20□	□40□	□60□	

L	
F	
K	
1	
2	
3	
4	
6	
7	
8	
9	



Описание шкал

1. *Шкала лжи (L)* - оценивает искренность испытуемого;

2. *Шкала достоверности (F)* - выявляет недостоверные ответы, чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

3. *Шкала коррекции (К)* — сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения. Шкала *(К)* используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

Базисные шкалы:

1. *Ипохондрии (Hs)* — «близость» испытуемого к астено-невротическому типу. Испытуемые с высокими оценками медлительны, пассивны, принимают все на веру, покорны к власти, медленно приспосабливаются, плохо переносят смену обстановки, легко теряют равновесие в социальных конфликтах.

2. *Депрессии (D).* Высокие оценки имеют чувствительные, сензитивные лица, склонные к тревогам, робкие, застенчивые. В делах они старательны, добросовестны, высокоморальны и обязательны, но не способны принять решение самостоятельно, нет уверенности в себе, при малейших неудачах они впадают в отчаяние.

3. *Истерии (Hy).* Выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа. Они используют симптомы соматического заболевания как средство избегания ответственности. Все проблемы разрешаются уходом в болезнь. Главной особенностью таких людей является стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда восхищения. Чувства таких людей поверхностны и интересы неглубоки.

4. *Психопатии (Pd).* Высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации, такие люди агрессивны, конфликтны, пренебрегают социальными нормами и ценностями. Настроение у них неустойчивое, они обидчивы, возбудимы и чувствительны. Возможен временный подъем по этой шкале, вызванный какой-нибудь причиной.

6. *Паранойяльности (Pa).* Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале — склонность к фор-

мированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Кто не согласен с ними, кто думает иначе, тот или глупый человек, или враг. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имею частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.

7. *Психастении (Pf)*. Диагносцирует лиц с тревожно-мнительным типом характера, которым свойственны тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения.

8. *Шизоидности (Se)*. Лицам с высокими показателями по этой шкале свойственен шизоидный тип поведения. Они способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика. Таким образом, общей чертой шизоидного типа является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

9. *Гипомании (Ма)*. Для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.

Высокими оценками по всем шкалам, после построения профиля личности, являются оценки, превышающие 70. Низкими оценками считаются оценки ниже 40.

Опрос рекомендуется проводить индивидуально или в группе, при наличии у каждого испытуемого текста опросника и бланка для ответов, в присутствии экспериментатора, которому испытуемые могут задавать вопросы.

КЛЮЧ

Шкалы	Ответы	№ вопроса
L	Неверно (Н)	5,11,24,47,53
F	Н	22,24,61
	Верно (В)	9,12,15,19,30,38,48,49,58,59,64,71
K	Н	11,23,31,33,34,36,40,41,43,51,56, 51,65,67,69,70
1(ife)	Н	1,2,6,37,45
	В	9,18,26,32,44,46,55,62,63
2{Ц	Н	1,3,6,11,28,37,40,42,60,65,61
	В	9,13,11,18,22,25,36,44
3(ЯУ)	Н	1,2,3,11,23,28,29,31,33,35,37,40,41,43,45,50,56
	В	9,13,18,26,44,46,55,57,62
4(Pd)	Н	3,28,34,35,41,43,50,65
	В	7,10,13,14,15,16,22,27,52,58,71
6 (Pa)	Н	28,29,31,67
	В	5,8,10,15,30,39,63,64,66,68
7(Pf)	Н	2,3,42
	В	5,8,13,17,22,25,27,36,44,51,57,66,68
8(5e)	Н	3,42
	В	5,7,8,10,13,14,15,16,17,26,30,38,39,46,57,63,64,66
9(Ma)	Н	43
	В	4,7,8,21,29,34,38,39,54,57,60

МЕТОДИКА ЛИЧНОСТНОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА

АДАПТИРОВАНА В НИИ ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Целью ее разработки являлось создание

компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клинико-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике.

Процедура отбора шкал ЛД

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из толкового словаря русского языка Ожегова были отобраны 120 слов, обозначающих черты личности. Из этого исходного набора отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса 3-х классических факторов семантического дифференциала:

1. *Оценки*
2. *Силы*
3. *Активности.*

Случайным образом исходный набор черт был разбит на 6 списков по *20* черт. Применялось три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков.

1. Оценка испытуемыми *(по 100-бальной шкале)* вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности *А,* обладает и свойствами личности *В.* В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную для всей выборки в целом.

2. Корреляции между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли 6 бланков самооценок, каждый из которых был составлен из 20 черт личности и требовал оценить их наличие у испытуемого по 5-балльной шкале.

3. 120 черт личности оценивались по 3 шкалам (7-балльным), представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

В ЛД отобрана 21 личностная черта. В нескольких случаях исходный список не содержал одного из членов требуемой антонимичной пары и был дополнен. Шкалы ЛД заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

Фамилия И. О.________________пол_____возраст_______

О	+	1. Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Непривлекательный
С	–	2. Слабый	3	2	1	0	1	2	3	+	Сильный
А	+	3. Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	–	Молчаливый
О	–	4. Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	+	Добросовестный
С	+	5. Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	–	Уступчивый
А	–	6. Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	+	Открытый
О	+	7. Добрый	3	2	1	0	1	2	3	–	Эгоистичный
С	–	8. Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Независимый
А	+	9. Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Пассивный
О	–	10. Черствый	3	2	1	0	1	2	3	+	Отзывчивый
С	+	11. Решительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Нерешительный
А	–	12. Вялый	3	2	1	0	1	2	3	+	Энергичный
О	+	13. Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Несправедливый
С	–	14. Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	+	Напряженный
А	+	15. Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Спокойный
О	–	16. Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	+	Дружелюбный
С	+	17. Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неуверенный
А	–	18. Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Общительный
О	+	19. Честный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неискренний
С	–	20. Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	+	Самостоятельный
А	+	21. Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Невозмутимый

Интерпретация факторов ЛД

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *Оценки (О)* результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определением смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (—) - его отвержению.

Фактор *Силы* (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор *Активности* (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, об-

щительность, импульсивность; отрицательные (—) — на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Использование метода ЛД

ЛД может быть использован во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе и к другим людям. В этом отношении ЛД сопоставим с двумя категориями психодиагностических методов - с личностными опросниками и социометрическими шкалами. От личностных опросников он отличается краткостью и прямотой, направленностью на данные самосознания. Некоторые традиционные, получаемые с помощью опросников характеристики личности, могут быть получены и с помощью ЛД. Уровень *самоуважения, доминантности-тревожности и экстраверсии-интроверсии* является достаточно важным показателем в таких клинических задачах, как диагностика неврозов, пограничных состояний, дифференциальная диагностика, исследование динамики состояния в процессе реабилитации, контроль эффективности психотерапии и т. д. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

От социометрических методов ЛД отличается многомерностью характеристик отношений и большей их обобщенностью. Как метод получения взаимных оценок ЛД можно рекомендовать к применению в двух областях: в групповой и семейной психотерапии.

В групповой психотерапии ЛД может быть использован для исследования таких сторон личности и группового процесса в целом, как повышение уровня принятия членами группы друг друга, сближение реальных и ожидаемых оценок, уменьшение зависимости от психотерапевта и т. д.

В семейной психотерапии может оказаться полезной та возможность сопоставления разных точек зрения на членов семьи (например, ребенка), между собой, которую представляет ЛД, а также возможность дифференцированной оценки эмоциональной привлекательности, статуса *доминирования-подчинения ж* уровня *активности*членов семьи (например, супругов). Полезным может оказаться варьирование предметов оценки (например, «каким должен быть отец», «идеальная жена», «моя жена думает, что я...») с последующим вычислением расстояния между идеальным и реальным, ожидаемым и реальным и т. д. ЛД может помочь в определении действительной природы недовольства супружескими взаимоотношениями (недостаточная эмоциональная привлекательность, избегание ответственности и т. д.), уяснить роль ребенка в семейном конфликте.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЙ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА К. ЛЕОНГАРДА

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет — знак «—» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У Вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?

3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?

4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано пра-" вильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?

5. В детстве Вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?

6. Часто ли у Вас меняется настроение от состояния безразличия до отвращения к жизни?

7. Являетесь ли Вы центром внимания в коллективе, в компании?

8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?

9. Вы серьезный человек?

10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-либо?

11. Предприимчивы ли Вы?

12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то оскорбит?

13. Мягкосердечны ли Вы?

14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?

15. Стремитесь ли Вы считаться в числе лучших сотрудников?

16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?

17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?

18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?

19. Любят ли Вас Ваши знакомые?

20. Часто ли у Вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?

21. У Вас часто бывает несколько подавленное настроение?

22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?

23. Трудно ли Вам усидеть на одном месте?

24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергичто ли Вы отстаиваете свои интересы?

25. Можете ли Вы зарезать курицу, овцу?

26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно и Вы сразу же стремитесь поправить их?

27. В детстве Вы боялись оставаться один в доме?

28. Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?

29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?

30. Быстро ли Вы начинаете злиться или впадать в гнев?

31. Можете ли Вы быть совсем веселым?

32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?

33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий, конферансье в концерте, представлении?

34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?

35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятного ощущения?

36. Любите ли Вы работу, где необходима высокая личная ответственность?

37. Склонны ли Вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?

38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?

39. Предпочитаете ли Вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?

40. Общительный ли Вы человек?

41. В школе Вы охотно декламировали стихи?

42. Убегали ли Вы в детстве из дома?

43. Кажется ли Вам жизнь трудной?

44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды Вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимо?

45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?

46. Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению, если Вас кто-нибудь обидел?

47. Вы очень любите животных?

48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?

49. Преследуют ли Вас неясная мысль о том, что с Вами, Вашими близкими может случиться что-то страшное?

50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?

51. Трудно ли Вам докладывать, выступать перед аудиторией?

52. Можете ли Вы ударить обидчика, если он Вас оскорбит?

53. У Вас большая потребность в общении с другими людьми?

54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?

55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?

56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?

57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступят слезы?

58. Часто ли Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?

59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?

60. Требуется ли Вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?

61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была точно на одном и том же месте?

62. Бывает ли так, что перед сном у Вас хорошее настроение, а утром Вы встаете мрачным?

63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у Вас головные боли?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли Вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень переясиваете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?

70. Уходя из дому или ложась спать, Вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?

72. Изменится ли Ваше настроение при приеме алкоголя?

73. Раньше Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может, и сейчас участвуете?

74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?

75. Часто ли Вас тянет попутешествовать?

76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?

77. Легко ли Вам удается поднять настроение подчиненных?

78. Долго ли Вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли Вы долгое время горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы в Вашей тетради, если в ней допускали помарки?

81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли Вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

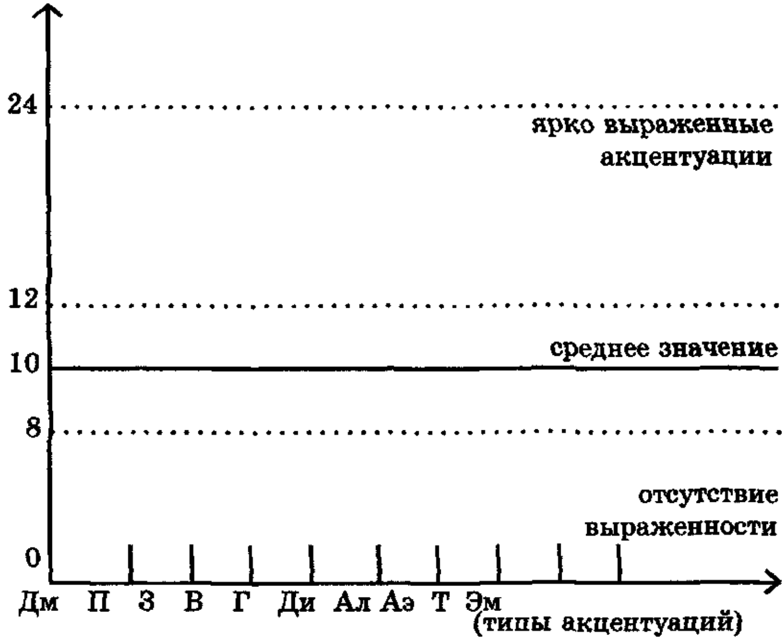
85. Способны ли Вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?

87. В беседе Вы скупы на слова?

88. Если бы Вам необходимо было играть на сцене, Вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

Оценивание уровня акцентуированного выражения личности производится по ключевой таблице и результаты отражаются на графике.



КЛЮЧ

Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (-) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число.

1. Г-1	**Гипертимы**	**x3 (умножить значение шкалы на 3)**
+(«Да»):	**1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77**	
—(«Нет»):	нет	

2. Г-2 Застревающие, ригидные х2
+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81
-: 12, 46, 59

3. Г-3 Эмотивные, лабильные х3
+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79
-: 25

4. Г-4 Педантичные
+: 4, 14, 17, 26, 39,-48, 58, 61, 70, 80, 83
-: 36

5. Г-5 Тревожные х3
+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82
–i б

6. Г-6 Циклотимные х3
+: 6, 18, 18, 40, 50, 62, 72, 84
—: нет

7. Г-7 Демонстративные х2
+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88
-: 51

8. Г-8 Неуравновешенные, возбудимые х3
+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86
—: нет

9. Г-9 Дистимичные х3
+: 9, 21, 43, 75, 87
-: 31, 53, 65

10. Г-10 Экзальтированные хб
+: 10, 32, 54, 76
—: нет

Максимальный показатель по каждому виду акцептуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т.е. силь-

ной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 12 баллов. Если ни одно свойство не превышает показателя 12 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатель которых выше этого среднего.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ДОМИНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ В. В. БОЙКО

Чтобы установить ее, важно выбрать ответ, который более всего подходит к вам:

1. Зная себя, вы можете сказать:
   а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
   б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
   в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:
   а) ищете способ примирения;
   б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
   в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:
   а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
   б) постараетесь свернуть с ним общение;
   в) будете горячиться, обижаться или злиться.

4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:
   а) пойдете на значительные уступки;
   б) отступите от своих притязаний;

в) будете отстаивать свои интересы.

5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унизить, вы скорее всего:

а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;

б) дипломатичным образом уйдете от контактов;

в) дадите достойный отпор.

6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:

а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;

б) постараетесь как можно меньше контактировать с ними;

в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.

7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:

а) пойдете ему навстречу;

б) уйдете от конкретного решения;

в) решите вопрос не в пользу партнера.

8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:

а) не станете придавать этому особого значения;

б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;

в) всякий раз дадите достойный отпор.

9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:

а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;

б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;

в) поставить его на свое место или прервать.

10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:

а) тактично выслушаете все до конца;

б) пропустите мимо ушей;

в) прервете рассказ на полуслове.

11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:

а) пойдете на уступку ради мира;

б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;

в) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу «урвать побольше», вы:

а) терпеливо добиваетесь своих целей;

б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;

в) решительно ставите такого партнера на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;

б) сводите общение до минимума;

в) действуете теми же методами.

14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:

а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;

б) уходите от общения;

в) осаждаете его или отвечаете тем же.

15. Когда вам задают неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего:

а) спокойно отвечаете на них;

б) уходите от прямых ответов;

в) «заводитесь», теряете самообладание.

16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:

а) заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;

б) побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;

в) активизирует желание доказать свою правоту.

17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:

а) поздравить его с победой;

б) сделать вид, что ничего особенного не происходит;

в) «сражаться до последнего патрона».

18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:

а) «мир любой ценой» — признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;

б) «пас в сторону» — ограничить контакты, уйти от спора;

в) «расставить точки над «и» — выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выигрывать:

а) благодаря дипломатии и гибкости ума;

б) за счет выдержки и терпения;

в) за счет темперамента и эмоций.

20. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:

а) мягко и корректно сделаете ему замечание;

б) не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;

в) дадите достойный отпор.

21. Когда близкие критикуют вас, то вы:

а) принимаете их замечания с благодарностью;

б) стараетесь не обращать на критику внимание;

в) раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

22. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:

а) спокойно и тактично добиваться истины;

б) сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;

в) решительно вывести лгуна на «чистую воду».

23. Когда вы раздражены, нервничаете то чаще всего:

а) ищите сочувствия, понимания;

б) уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;

в) на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете «козла отпущения».

24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение начальства, вы:

а) радуетесь за коллегу;
б) не придаете особого значения факту;
в) расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка данных. Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо подсчитать сумму ответов каждого типа: «а» — миролюбие, «б» — избегание, «в» — агрессия. Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами вы активно используете разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация результатов. Каково же содержание и принцип действия каждой из этих стратегий?

Миролюбие — психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер.

Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для Я личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного — сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие означает приспособление, стремление уступать напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в- конфликты, чтобы не подвергать испытаниям свое Я.

Одного интеллекта, однако, часто не достаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты. Важно еще иметь подходящий характер — мягкий, уравновешенный, коммуникабельный. Интеллект в ансамбле с «хорошим» характером создают психогенную предпосылку для миролюбия. Разумеется, бывает и так, что человек с неважным характером также вынужден показывать миролюбие. Скорее всего его «обломала жизнь», и он сделал мудрый вывод: надо жить в мире и согласии. В таком случае его стратегия защиты обусловлена опытом и об-

стоятельствами, то есть она социогенная. В конце концов не так уж важно, что движет человеком — природа или опыт, или и то и другое вместе, — главное результат: выступает ли миролюбие ведущей стратегией психологической защиты или проявляется лишь эпизодически, наряду с другими стратегиями.

Не следует полагать, что миролюбие — безукоризненная стратегия защиты Я, пригодная во всех случаях. Сплошное или слащавое миролюбие — доказательство бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвана оберегать психологическая защита. Победитель не должен становиться трофеем. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

Избегание — психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его Я подвергается атакам. При этом он в открытую не растрачивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект. Почему он так поступает?

Причины бывают разные. Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. Унего слабая врожденная энергия: бедные, ригидные эмоции, посредственный ум, вялый темперамент.

Возможен иной вариант: человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждает его Я. Правда, наблюдения показывают, что одного ума для доминирующей стратегии избегания недостаточно. Умные люди часто активно вовлекаются в защиту своей субъективной реальности, и это естественно: интеллект призван стоять на страже наших потребностей, интересов, ценностей и завоеваний. Очевидно, нужна еще и воля.

Наконец возможен и такой вариант, когда человек заставляет себя обходить острые углы в общении и конфлик-

тные ситуации, умеет вовремя сказать себе: «не возникай со своим Я». Для этого надо обладать крепкой нервной системой, волей и, несомненно, жизненным опытом за плечами, который в нужный момент напоминает: «не тяни на себя одеяло», «не плюй против ветра», «не садись не в свой троллейбус», «сделай пас в сторону».

Итак, что же получается? Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера — весьма высокие требования к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле. Иное дело агрессия — использовать ее в качестве стратегии защиты своего Я проще простого.

Агрессия — психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта.

Инстинкт агрессии — один из «большой четверки» инстинктов, свойственных всем животным — голод, секс, страх и агрессия. Это сразу объясняет тот неоспоримый факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования. Достаточно окинуть мысленным взором типичные ситуации общения, чтобы убедиться, сколь расхожа, легко воспроизводима и привычна она в жестких или мягких формах. Ее мощная энергетика защищает Я личности на улице в городской толпе, в общественном транспорте, в очереди, на производстве, дома, во взаимоотношениях с посторонними и очень близкими людьми, с друзьями и любовниками. Агрессивных видно издалека.

С увеличением угрозы для субъектной реальности личности ее агрессия возрастает.

Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» — с его помощью агрессия «нагнетается», «раскручивается на полную катушку». Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ ДЖ. РОТТЕРА

АДАПТАЦИЯ БАЖИНА Е. Ф., ГОЛЫНКИНОЙ С. А., ЭТКИНДА А. М.

В основу определения *УСК*личности положены 2 предпосылки:

1. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интервальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Инструкция: Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале:

полное несогласие	- 3 - 2 - 1 1 2 3	полное согласие

Другими словами, поставьте против каждого утверждения один из 6-ти предложенных баллов с соответствующим знаком «+» (согласие) или «—» (несогласие).

Будьте, пожалуйста, внимательны и искренни. Желаем успеха!

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьбы не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало что зависело от везения или невезения.

КЛЮЧ

Обработка результатов теста включает три этапа.

1 ЭТАП

Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по 7-ми шкалам с помощью ключа № 1.

ПОКАЗАТЕЛИ (ШКАЛЫ):

1. $И_о$ — шкала общей интернальности;
2. $И_д$ — шкала интернальности в области достижений;
3. $И_н$ - шкала интернальности в области неудач;

4. $И_с$ — шкала интернальности в семейных отношениях;

5. $И_п$ — шкала интернальности в производственных отношениях;

6. $И_м$ — шкала интернальности в области межличностных отношений;

7. $И_з$— шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Таблица 1 для подсчета «сырых» баллов по 7 шкалам:

Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из 7-ми шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+» берутся со знаком Вашего балла, а вопросы, указанные в столбце « —», изменяют знак Вашего балла на обратный.

1. $И_о$

+	—
2	1
4	3
11	5
12	6
13	7
15	8
16	9
17	10
19	14
20	18
22	21
25	23
27	24
29	26
31	28
32	30
34	33
36	35
37	38
39	40
42	41
44	43

2. $И_д$

+	—
12	1
15	5
27	6
32	14
36	26
37	43

3. $И_н$

+	—
2	7
4	24
20	33
31	38
42	40
44	41

4. $И_с$

+	—
2	7
16	14
20	26
32	28
37	41

5. $И_п$

+	—
19	1
22	9
25	10
42	30
36	26
37	43

6. $И_м$

+	—
4	6
27	38

7. $И_з$

+	—
13	3
34	23

Итак, Вы получили 7 сумм баллов.

10-4

2 ЭТАП

Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Таблица 2 для перевода «сырых» баллов в стены.

БАЛЛЫ ➔ СТЕНЫ:

1. $И_о$	от	-132	до	-13	➔	1
		-13		-2		2
		-2		+10		3
		10		22		4
		22		33		5
		33		45		6
		45		57		7
		57		69		8
		69		80		9
		80		132		10
2. $И_д$	от	-36	до	-10	➔	1
		-10		-6		2
		-6		-2		3
		-2		+2		4
		2		6		5
		6		10		6
		10		15		7
		15		19		8
		19		23		9
		23		36		10
3. $И_н$	от	-36	до	-7	➔	1
		-7		-3		2
		-3		+1		3
		1		5		4
		5		8		5
		8		12		6
		12		16		7
		16		20		8
		20		24		9
		24		36		10

4. $И_с$

	от		до		
4. $И_с$	от	-30	до	-11	➔ 1
		-11		-7	2
		-7		-4	3
		-4		0	4
		0		4	5
		4		7	6
		7		11	7
		11		14	8
		14		18	9
		18		30	10

5. $И_и$	от	-30	до	-4	➔ 1
		-4		0	2
		0		4	3
		4		8	4
		8		12	5
		12		16	6
		16		20	7
		20		24	8
		24		28	9
		28		30	10

6. $И_м$	от	-12	до	-6	➔ 1
		-6		-4	2
		-4		-2	3
		-2		0	4
		0		2	5
		2		5	6
		5		7	7
		7		9	8
		9		11	9
		11		12	10

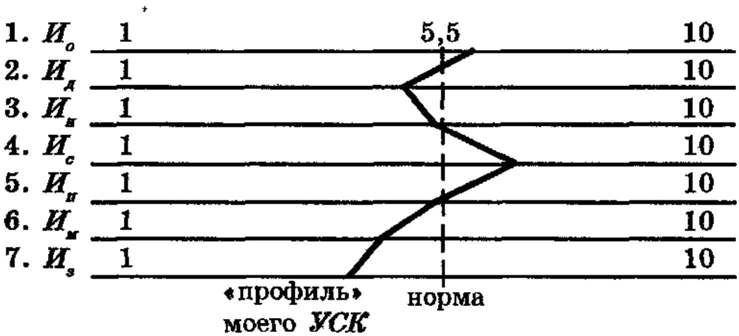
7. $И_з$	от	-12	до	-3	➔ 1
		-3		-1	2
		-1		1	3
		1		3	4
		3		4	5
		4		5	6
		5		7	7
		7		9	8
		9		11	9
		11		12	10

3ЭТАП

Построение «профиля *УСК*» по 7-ми шкалам.

Отложите свои 7 результатов (стенов) на 7-ми десятибалльных шкалах и отметьте так же норму, соответствующую 5,5 стенов.

НАПРИМЕР:



Анализ результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели *УСКпо* 7-ми шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо (> 5,5 стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля *(УСК)* в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (< 5,5 стенов) свидетельствует об экстернальном типе *УСК.*

Описание оцененных шкал:

1. Шкала общей интернальности *(И^.* Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за

эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале $И_о$ соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений (-0^). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале $И_д$ свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам — везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач (JST). Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели $И_и$ свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях (if). Высокие показатели $И_с$ означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий $И_с$ указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности

в области производственных отношений (isQ.

Высокий $И_п$ свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собствен-

ной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий ^указывает на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению - невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений *(И^*. Высокий показатель /^свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий *И^* напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров. 4

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (.ЙГ). Высокие показатели $И_з$ свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким $И_з$ считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Исследование самооценок людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким *УСК* характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с высоким *УСК* считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, *УСК* связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНОЙ УСТАНОВКИ В. В. БОЙКО

Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем, по ходу дальнейших наших пояснений, обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни:

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
7. Большинство людей лишено чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Подростки в большинстве своем сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.

15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.

16. Я очень доверчивый человек.

17. Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.

18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.

19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.

20. Воспитанность в моем окружении на работе - редкое качество.

21. Практически я всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.

22. Большинство людей пойдет на безнравственные поступки ради личных интересов.

23. Люди, как правило, безынициативны в работе.

24. Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому.

25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Итак, вы ознакомились с вопросами и зафиксировали свои ответы. Теперь переходим к обработке данных и интерпретации результатов.

ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОЙ УСТАНОВКИ

1. Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них.

Вернитесь, пожалуйста, к вопросам, на которые вы отвечали в самом начале раздела. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют такие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 — да (3), 6 - да (3), 11 - да (7), 16 - нет (3), 21 - нет (4).

Максимально можно набрать 20 баллов. Сколько получилось у вас? Чем больше заработанных очков, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

2. Открытая жестокость в отношениях к людям.

Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости вы можете судить по таким вопросам из выше приведенного опросника: 2 - да (9), 7 - да (8), 12 - да (10), 17 - да (10), 22 - да (8). Сколько у вас баллов из 45 возможных?

3. Обоснованный негативизм в суждениях о людях.

Таковой выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия.

Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 — да (1), 8 — да (1), 13 — нет (1), 18 — да (1), 23 — да (1). Максимальное число баллов — 5, набрать их не считается зазорным. Однако обращает на себя внимание особый тип опрашиваемых. Они демонстрируют весьма выраженную жестокость — завуалированную или открытую, либо и ту, и другую сразу, но в то же время словно носят розовые очки: то что вызывает обоснованный негативизм, не замечают.

4. Брюзжание, то есть склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью.

О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из упомянутого опросника: 4 - да (2), 9 - да (2), 14 - да (2), 19 - да (2), 24 - да (2). Максимальное количество баллов - 10. А как обстоит с брюзжанием у вас?

5. Негативный личный опыт общения с окружающими.

Данный компонент установки показывает, в какой мере вам везло в жизни на ближайший круг знакомых и парт-

неров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы: 5 — да (5), 10 - да (5), 15 - да (5), 20 - да (4), 25 - да (1). Сколько баллов набрали вы из 20 максимально возможных?

Подведем итоги:

Негативная **коммуникативная установка**

Показатели	максимум баллов	вами полученные баллы	процент от максимума баллов
Завуалированная жестокость	20		
Открытая жестокость	45		
Обоснованный негативизм	5		
Брюзжание	10		
Негативный опыт общения	20		
Всего:	100		

Какой суммарный балл получен вами, если учесть все показатели негативной коммуникативной установки? Для сравнения приведем данные обследованных нами групп (N — число опрошенных).

Коммуникативная установка - % к максимуму баллов компонента

Компоненты установки	Медсестры N=107	Врачи N=58	Воспитатели N=37
Завуалированная жестокость	52,9	35,0	38,9
Открытая жестокость	33,6	19,0	23,1
Обоснованный негативизм	59,0	44,4	56,2
Брюзжание	32,2	15,6	20,5
Негативный опыт общения	34,8	24,0	19,5
Всего:	42,0	27,4	31,6

Если вы получили балл выше общего среднего — 33, это свидетельствует о наличии выраженной негативной коммуникативной установки, которая, по всей вероятности, неблагоприятно сказывается на самочувствии партнеров.

Энергетику негативной коммуникативной установки невозможно скрыть от сенсорных систем партнера.

Проблемы появятся даже в том случае, если вы стараетесь тщательно маскировать свой негативный настрой по отношению к окружающим, например, на работе. Дело в том, что когда вы заставляете себя сдерживаться, быть корректным, возникает постоянное напряжение. С точки зрения этики, возможно, все обстоит безукоризненно, однако расплачиваться за это приходится высокой психологической ценой: рано или поздно состояние напряжения приведет к стрессу, нервному срыву, не исключено, что разрядка время от времени происходит за пределами работы - в семье, в общении с приятелями или в общественных местах, что тоже малоприятно.

1) *Уровень ситуативной коммуникативной толерантности* — фиксируется в отношениях данной личности к конкретному другому человеку, например, к брачному партнеру, коллеге, пациенту, случайному попутчику. Низкий уровень ситуативной толерантности проявляется, например, в высказываниях: «терпеть не могу этого человека», «он меня раздражает своим присутствием», «меня трясет от него», «меня все в нем возмущает».

О высоком уровне свидетельствуют выражения типа: «мне очень импонирует этот деловой партнер», «с этим человеком легко общаться». О среднем уровне говорят высказывания типа: «не все я принимаю в этом человеке», «иногда он невыносим», «кое-что меня в нем раздражает»;

2) уровень типологической коммуникативной толерантности — выявляется в отношениях человека к собирательным типам личностей или группам людей, например, к представителям конкретной нации, социального слоя, профессии. Определенная энергия эмоций выражается во взаимодействии с конкретными человеческими типами.

Низкий уровень типологической толерантности заключен, например, в словах: «меня раздражает такой тип людей», «я не стал бы жить в одной комнате с нацменом», «лучше не иметь дела с клиентами - пенсионерами». Средний уровень проступает в оборотах речи: «такие работники вызывают противоречивые чувства», «если захотеть, его можно вытерпеть в качестве партнера». О высоком уровне типологической толерантности свидетельствуют выражения: «обычно представители этой нации — хорошие люди», «обожаю такой тип мужчин»;

3) уровень профессиональной толерантности — проявляется в отношениях к собирательным типам людей, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности. В этом случае дополнительная энергия эмоций обнаруживается у личности, главным образом в рабочей обстановке.

Так можно говорить о терпимости врача или медсестры в отношениях с больными — капризными, преувеличивающими тяжесть заболевания, нарушающими больничный режим и т. п. У стюардесс есть понятие «хороший» или «плохой» пассажир, у официантов, парикмахеров, водителей такси — «хороший» или «плохой» клиент;

4) уровень общей коммуникативной толерантности — в нем просматриваются тенденции отношения к людям в целом, тенденции, обусловленные жизненным опытом, установками, свойствами характера, нравственными принципами, состоянием психического здоровья человека.

Общая коммуникативная толерантность в значительной мере предопределяет прочие ее формы — ситуативную, типологическую, профессиональную.

Как же узнать, в какой мере вы способны проявлять терпимость к другим? Об этом свидетельствуют определенные поведенческие признаки и умонастроения.

О низком уровне общей коммуникативной толерантности свидетельствуют следующие особенности поведения:

1. Вы не умеете, либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей.

Индивидуальность другого это прежде всего то, что составляет особенное в нем: данное от природы, воспитанное, усвоенное в среде обитания. Мера несовпадения личностных подструктур партнеров и составляет различия их индивидуальностей.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения, воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам: 0 баллов - совсем неверно, 1 - верно в некоторой степени, 2 — верно в значительной степени, 3 — верно в высшей степени. Закончив оценку суждений, подсчитайте число полученных баллов, но будьте искренни:

	баллы
1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.	
3. Шумные детские игры переношу с трудом.	
4. Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно.	
5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.	
Всего:	

2. Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

В этом случае вы отказываете партнеру в праве на индивидуальность и, словно в прокрустово ложе, втискиваете партнера в ту или иную подструктуру своей личности. Более того, в прямом или завуалированном виде вы считаете себя «истиной в последней инстанции», судите о партнерах, руководствуясь своими привычками, установками и настроениями.

Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного Я. Меру согласия с суж-

дениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3:

	баллы
1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник. 2. Меня раздражают любители поговорить. 3. Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу. 4. Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры. 5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня. Всего:	

3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей.

Таким способом вы регламентируете проявление индивидуальности партнеров и требуете от них предпочтительного для себя однообразия, которое соответствует вашему внутреннему миру - сложившимся ценностям и вкусам.

Проверьте себя: в какой мере категоричны или консервативны ваши оценки в адрес окружающих:

	баллы
1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды). 2. Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством. 3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне. 4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу. 5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем. Всего:	

4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

Качества личности партнера, которые определяют положительный эмоциональный фон общения с ним, назовем коммуникабельными, а качества партнера, вызывающие негативное отношение к нему — некоммуникабельными. Человек с низким уровнем общей коммуникативной толерантности обычно демонстрирует неуправляемые отрицательные реакции в ответ на некоммуникабельные качества партнера. Неприятие в другом чаще всего вызывают некоммуникабельные типы лиц, некоммуникабельные черты личности и некоммуникабельные манеры общения.

Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.	
2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.	
3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.	
4. Мне неприятны самоуверенные люди.	
Ь. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.	
Всего:	

5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера.

В сущности, вы беретесь за непосильную задачу — вознамерились изменить ту или иную подструктуру личности, обновить, переподчинить или заменить ее элементы. Попытки перевоспитать партнера проявляются в жесткой или мягкой форме, но в любом случае, они встречают его сопротивление. Жесткая форма отмечается, например, в привычке читать мораль, поучать, укорять в нарушении

правил этики. Мягкая сводится к требованиям соблюдать правила поведения и сотрудничества, к замечаниям по разным поводам.

Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным.

	баллы
1. Я имею привычку поучать окружающих. 2. Невоспитанные люди возмущают меня. 3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо. 4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания. 5. Я люблю командовать близкими. Всего:	

В данном случае вы как бы «обтесываете» те или иные качества личности партнера, стремясь регламентировать его поступки или добиться сходства с собой, настаиваете на принятии вашей точки зрения, оценивая партнера, исходите из своих обстоятельств и т. д.

Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах. 2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка. 3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня. 4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают. 5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется. Всего:	

7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

Это означает, что ваше сознание «застревает» на различиях между личностными подструктурами — вашей и партнера. Таков источник взаимных обид, стремления усложнить отношения с партнером, придавать особый неприятный смысл его поступкам и словам.

Проверьте себя: свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам. 2. Меня часто упрекают в ворчливости. 3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю. 4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки. 5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь. Всего:	

8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.

Такое наблюдается в тех случаях, когда партнер недомогает, жалуется, капризничает, нервничает или ищет соучастия и сопереживания. Человек с низким уровнем коммуникативной толерантности — душевно черствый и поэтому либо не замечает подобных состояний, либо они его раздражают, по крайней мере, вызывают осуждение. При этом он игнорирует то, что сам тоже бывает в дискомфортных состояниях и обычно рассчитывает на понимание и поддержку окружающих.

Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от О до 3 баллов):

	баллы
1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.	
2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.	
3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.	
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).	
5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.	
Всего:	

9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других.

Данное обстоятельство указывает на то, что адаптация к самому себе для вас функционально важнее и достигается проще, чем адаптация к партнерам. Во всяком случае, вы постараетесь менять и переделывать прежде всего партнера, а не себя - для некоторых это непоколебимое кредо. Взаимное существование, однако, предполагает адаптационные умения обеих сторон.

Проверьте себя: каковы ваши адаптивные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.	
2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.	
3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.	
4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.	
5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.	
Всего:	

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности, сопровождающемся негативными эмоциями. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем 9-ти признакам и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которое можно заработать — 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так невероятно получить ноль баллов — свидетельство терпимости личности ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, опрошенные набирают: воспитатели дошкольных учреждений — 31 балл, медсестры — 43, врачи — 40 баллов. Сравните свои данные с приведенными показателями и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9-ти предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки - здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Разумеется, полученные результаты позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимоотношениям с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее. Сравните себя с представителями некоторых массовых профессий, связанных с общением и влиянием на людей.

Показатели сниженной толерантности — бал из 15 возможных (N — число опрошенных)

Компоненты установки	Воспитатели N=22	Медсестры N=53	Врачи N=27
Неприятие или непонимание индивидуальности человека.	3,4	5,6	4,4
Использование себя в качестве эталона при оценке других.	3,0	4,3	4,7
Категоричность или консерватизм в оценках людей.	4,7	6,1	5,7
Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров.	3-1	5,3	5,2
Стремление переделать, перевоспитать партнеров.	5,1	5,1	4,0
Стремление подогнать партнера под себя, сделать его удобным.	3,2	4,5	4,4
Неумение прощать другому ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.	3,7	4,6	4,4
Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту партнера.	1,8	3,3	3,4
Неумение приспосабливаться к партнерам.	2,6	4,0	4,0
В сумме:	31,2	42,8	40,2

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ТИПА ЛИЧНОСТИ» И «ВЕРОЯТНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ» ДАННОГО ТИПА ДЖ. ОЛДХЭМА И Л. МОРРИСА

В предлагаемой методике представлены 14 категорий типов личности, а также тест, определяющий модель исследуемой личности.

В 1994 г. в США была опубликована классификация расстройств личности «Американской психиатрической ассоциации». Эта классификация была представлена в «библии американской психиатрии», в Диагностическом и Статистическом справочнике умственных расстройств — DSM-IV. В то же время в США действует тест «Экспертиза расстройства личности» — ЭРЛ. Принципы, которыми руководствовались составители DSM-IV и ЭРЛ, формируют основу для системы определения типа личности и Автопортрета Личности, представленных в данной методике. Четырнадцать типов личности, выделенных в методике, это обычные гуманные непатологические версии резких болезненных расстройств, зафиксированные в DSM-IV и ЭРЛ.

Переводя выше сказанное на российскую терминологию, предлагаемый тест определяет «норму» и «акцентуацию» определенного типа личности. Авторы пишут: «Хотя никто не может сказать с уверенностью где заканчивается ТИП и начинается расстройство, все же они руководствуются следующим: «Если индивидуум способен гибко взаимодействовать с окружающими, если обычные действия и впечатления приносят ему удовлетворение, тогда мы смело можем отнести этого человека к нормальному или здоровому типу личности, и, напротив, если на повседневные задачи индивид реагирует негибко или не выполняет их, а также, если обычные действия и впечатления приводят к дискомфорту или лишают человека способности к самосовершенствованию, то мы говорим о патологической или малоадаптируемой личности». Т. Миллон — психолог.

ТИП	РАССТРОЙСТВА
Добросовестный	Навязчиво-принудит.
Самоуверенный	Нарциссизм
Драматический	Неестественное актерство
Бдительный	Параноидальное
Деятельный	Активность на грани срыва
Преданный	Зависимый
Отшельник	Шизоид
Праздный	Пассивно-агрессивный
Чувствительный	Уклонение
Идеосинкратический	Шизопатия
Авантюрный	Антисоциальный
Альтруистический	Самоуничижение
Агрессивный	Садист
Серьезный	Депрессивный

АВТОПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ

Ваш персональный тип, это неповторимая смесь всех четырнадцати известных нам типов, его можно изобразить на бумаге в виде кривой. Ответьте на вопросы теста, подсчитайте ответы и занесите их в таблицу Автопортрета, затем соедините точки, и вашим глазам предстанет уникальная кривая вашей личности. Никто, кроме вас, не обладает идентичным набором типов, составляющих этот автопортрет.

Четырнадцать следующих разделов посвящены каждому типу в отдельности. Вам не нужно будет использовать тест во время чтения. Все читатели, заполнившие и не заполнившие таблицу, смогут открыть для себя уникальные стороны своей личности и окружающих людей (родителей, детей, родственников, друзей, учителей, супругов, любовников, начальников, подчиненных), внимательно прочитав каждую главу.

Все четырнадцать стилей нормальны и универсальны, и хотя любая личность имеет сильные и слабые стороны, нет ничего «ненормального» в доминировании одного типа или недостатке другого. Персональный Автопортрет - это иллюстрация богатства и многообразия отличий среди всех нас.

Четырнадцать расстройств

В конце каждого раздела описывается расстройство личности, присущее данному типу. Обсуждаются чувства и поведение людей, страдающих расстройствами, предлагаются варианты диагностирования и лечения данного расстройства. Важно еще раз заметить, что основная цель Автопортрета личности невыявление расстройства личности. Другими словами, если ваша кривая поднялась до уровня Бдительного стиля, это говорит лишь о том, что вы высоко бдительны, а не о том, что вы страдаете паранойей. Преобладание одного стиля над другими говорит о том, что ваша личность обладает большинством полезных и не очень полезных качеств этого стиля, а не о психическом заболевании. Только квалифицированный психиатр или другой профессионал в данной области способен диагностировать расстройство.

Если же описание какого-нибудь расстройства наведет вас на мысль, что вы или кто-то из близких подвержены серьезному недугу, посоветуйтесь с врачом.

Автопортрет личности для двоих

Любой тест, призванный определить ваш характер, не будет полным, хотя именно вы являетесь лучшим судьей собственным мыслям и чувствам. Ваши поступки гораздо

лучше оценят люди, находящиеся рядом. Чтобы достигнуть большей точности в установлении диагноза, психиатры довольно часто обращаются к помощи членов семей пациентов. Близкие люди могут считать составление графика Автопортрета личности друг для друга своего рода упражнением, помогающим лучше узнать, понять себя и человека, постоянно находящегося рядом. Для этого нужно взять тест и ответить на его вопросы так, как, по вашему мнению, ответил бы ваш партнер, принимая во внимание его склонности, антипатии и поступки, затем сравните результаты с оригиналом. Ваше представление об этом человеке, возможно, окажется субъективным, и если вы отнесетесь к этому с интересом и вниманием, предоставит вам много полезной информации.

Иногда это упражнение помогает обнаружить скрытые стороны вашей личности и личности вашего друга.

ТЕСТ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АВТОПОРТРЕТ

Инструкции

/. Ответьте на все 107 вопросов

Даже если вы считаете, что вопрос не касается вас или вашей личной жизни, отвечайте так, как если бы он имел к вам отношение.

Д. (Да, я согласен).

Используйте этот ответ, если данное утверждение *совершенно верно* для Вас, в большинстве случаев.

М. (Может быть, я согласен).

Используйте этот ответ, если данное утверждение *иногда, каким-то образом верно* для Вас.

Используйте этот ответ так же для утверждений, состоящих из нескольких частей, *если Вы согласны с одной, но не согласны с другой*.

Н. (Нет, я не согласен).

Используйте этот ответ, если данное утверждение *совершенно ложно* для Вас.

1. Я провожу за работой больше времени, чем мои коллеги, поскольку люблю, чтобы все было сделано правильно и хорошо. **Д М Н**

2. Я очень организованная личность. Я люблю следовать расписанию и составлять списки дел, которые следовало бы выполнить. Иногда у меня оказывается столько списков, что я не знаю, что с ними делать. **Д М Н**

3. Иногда меня называют «трудоголиком». Действительно, я работаю очень напряженно, даже когда есть деньги и все счета оплачены. Думаю, если бы я захотел, то мог бы расслабиться и немного отдохнуть. **Д М Н**

4. Я люблю свои ежедневные дела и обязанности. Я становлюсь упрямым, если кто-то пытается заставить меня изменить им. **Д М Н**

5. Я ненавижу рутину, я не очень обязательный человек, поэтому откладываю все дела на потом или вообще не занимаюсь ими. **Д М Н**

6. Когда бы я не добивался успеха, всякий раз обнаруживаю, что не получаю от этого удовольствия, к тому же в другой сфере жизни все начинает разлаживаться. **Д М Н**

7. У меня множество способностей, но они не дают мне преимуществ. Если я делаю что-то хорошо, то могу помочь другим, но не могу заставить свои способности работать на себя. **Д М Н**

8. Я прекрасно лажу е собой. Я знаю, какую работу хочу выполнять, каких друзей иметь и вообще, что для меня важно. **Д М Н**

9. Я чувствую себя, как пустая раковина. Я могу ощущать полную бессмысленность существования. **Д М Н**

10. Я обожаю мечтать. Представляю себя богатым, могущественным и знаменитым. Под шумные аплодисменты получающим Нобелевскую премию, обожествляемым за талант и красоту толпой фанов. **Д М Н**

11. Хотя я и не уверен, что это хорошо, меня привлекает насилие, оружие и боевые искусства. Я люблю фильмы, в которых много действия. **Д М Н**

12. Считают, что я говорю довольно странно, говорю вещи, которые слишком глубоки для людей, или не объясняю, что я имею в виду. **Д М Н**

13. Меня называют надменным, ну что ж... **Д М Н**

14. Я люблю, когда мной восхищаются, а когда игнорируют, пытаюсь выуживать комплименты словно рыбу. **Д М Н**

15. Внешность очень важна для меня, я трачу много времени, удостоверяясь в том, что выгляжу привлекательно. **Д М Н**

16. Иногда люди считают меня эксцентричным, потому что я одеваюсь по-своему и кажусь им немного «не от мира сего». Действительно, я живу в собственном маленьком мирке. **Д М Н**

17. Хотя я думаю, что понимаю людей, они всегда говорят, что у меня нет ни малейшего понятия о том, что они чувствуют. **Д М Н**

18. Если приходится стоять в очереди или сидеть в переполненном ресторане, я обычно пытаюсь пролезть вперед и быть обслуженным[4] немедленно, или, по крайней мере, я считаю, что так должно быть. **Д М Н**

19. Я никогда не ощущаю вины за то, что сделал. **Д М Н**

20. Все люди, с которыми я сотрудничаю, и все организации, к которым я принадлежу, являются влиятельными и важными. **Д М Н**

21. Возможно, некоторые считают меня зажатым и косным, но я свято верю, что для аморального или неэтичного поведения извинений не существует. **Д М Н**

22. Прежде чем принять решение, я предпочитаю выслушать добрый совет, даже если это касается будничных проблем. **Д М Н**

23. Я просто не могу выбрасывать старые вещи, даже если они бесполезны и бессмысленны для меня. **Д М Н**

24. Может быть, я и преувеличиваю важность своей персоны, но, честно говоря, думаю, что достоин всяческих похвал. **Д М Н**

25. Я суровый судья самому себе. **Д М Н**

26. Я бы не назвал себя легкомысленным, для меня все имеет значение и вес. Большую часть времени я абсолютно серьезен. **Д М Н**

27. Иногда мне кажется, что вина, это мое второе имя. Я даже не всегда уверен, что знаю повод, из-за которого чувствую себя виноватым. **Д М Н**

28. Я не очень-то верю в себя, иногда я чувствую себя просто никчемным. **Д М Н**

29. Я не боюсь рассказывать другим о своих проблемах, но чувствую себя очень неудобно, если мне помогают решать их. **Д М Н**

30. Люди могут думать, что я слишком много говорю о своих неудачах, но они не понимают, насколько все действительно плохо для меня. **Д М Н**

31. Иногда я замечаю, что смеюсь над неудачами других, хотя не очень горжусь такой реакцией. Возможно, мне просто хочется сказать: «Вот я бы на вашем месте...» **Д М Н**

32. Мне трудно находиться среди тех, кто богаче меня, так как часто завидую их счастливой звезде. **Д М Н**

33. Иногда мне трудно расслабиться и отдохнуть. Когда появляется возможность доставить себе удовольствие, по разным причинам мне трудно воспользоваться ею. **Д М Н**

34. Когда дело касается взаимоотношений с окружающими, мне кажется, что я свой самый злейший враг. Я вечно связываюсь с теми, что унижает и разочаровывает меня. Не могу поверить, что я настолько не разбираюсь в людях. Должно быть, просто наивен. **Д М Н**

35. Со мною трудно долго находиться рядом, потому что мои требования к людям чрезмерны. И все-таки я расстраиваюсь, когда люди сходят с ума от моего поведения. **Д М Н**

36. Если кто-то заботится обо мне или слишком нежно ко мне относится, для меня это не интересно. Мне становится даже скучно, если в моих отношениях с окружающими отсутствует вызов. **Д М Н**

37. Кажется, я иногда слишком много делаю для других. **Д М Н**

38. Обычно я оставляю серьезные решения другим важным людям. **Д М Н**

39. Я не слишком самостоятелен, я больше последователь, чем лидер, но могу быть преданным игроком в команде. **Д М Н**

40. Мне нравится соглашаться с другими людьми. Если я не согласен, то обычно оставляю свое мнение при себе. **Д М Н**

41. Я лезу из кожи вон, делая все для других, чтобы понравиться им. Иногда в пылу я могу даже доставить неприятности. **Д М Н**

42. Мне гораздо лучше находиться в среде общения, потому что я чувствую себя совершенно беспомощным в одиночестве. **Д М Н**

43. Когда общение прекращается, я начинаю паниковать и немедленно начинаю искать другое. **Д М Н**

44. Вероятно, я слишком волнуюсь, что не могу позаботиться о себе, если потеряю важного в своей жизни человека. **Д М Н**

45. Порой я просто теряю рассудок, когда представляю, что люди могут покинуть меня. **Д М Н**

Я принимаюсь звонить и требовать, чтобы меня разуверили в этих подозрениях, что, должно быть, здорово им докучает.

46. Я люблю быть в центре внимания, это восхитительно. Я гораздо лучше чувствую себя в центре событий, чем на обочине. **Д М Н**

47. Мне нравится флиртовать, и я хочу, чтобы люди считали меня привлекательной. **Д М Н**

48. Меня считают очень занимательным. Я умею живо и красочно рассказывать о том, что произошло, хотя и не всегда придерживаюсь фактов. **Д М Н**

49. Я довольно легко поддаюсь внушению. Мне приходится быть всегда настороже, чтобы не попасть под влияние других. **Д М Н**

50. Слишком часто я предаю больше значения взаимоотношениям, чем они того стоят. Это причиняет мне душевную боль. **Д М Н**

51. Как правило, мои взаимоотношения очень интенсивны, чувства, которые я испытываю к человеку, бросаются из одной крайности в другую. Иногда я преклоняюсь перед ним, а иногда просто не переношу его присутствия. **Д М Н**

52. Для меня зависть - это жизненный фактор. Я завидую - мне завидуют. **Д М Н**

53. Я не очень доверяю людям, хотя мне бы хотелось. Просто не могу не волноваться, что они используют меня, если я не буду проявлять осторожность. **Д М Н**

54. Иногда мне кажется, что мои друзья или коллеги не так уж преданны, как мне бы хотелось. Д М Н

55. У меня нет близких друзей, кроме, разве что, некоторых членов семьи. Д М Н

56. Я ревнивец. Я всегда волнуюсь, верен ли мне мой партнер. Д М Н

57. Я довольно скрытная личность и держу всегда все в себе, так как никогда не знаешь, кто может использовать эту информацию в своих целях. Д М Н

58. Вообще-то я одиночка. Мне не очень-то нравится, если вокруг люди, даже моя семья. Д М Н

59. Если есть выбор, я предпочитаю все делать сам. Д М Н

60. Я не испытываю сильного желания заняться с кем-нибудь сексом. Д М Н

61. Для меня трудно быть самим собой в близких отношениях. Я боюсь показаться смешным и поэтому отступаю. Д М Н

62. Я стесняюсь в кругу новых людей. Д М Н

63. Я часто нахожу общество невыносимым, даже если это общество людей, которых я хорошо знаю. Не могу преодолеть чувство, что другие смотрят на меня, оценивают и не всегда лестно. Д М Н

64. Обычно я не связываюсь с людьми, пока не удостоверюсь, что нравлюсь им. Д М Н

65. Мне более удобно заниматься работой, которая не вовлекает в себя много людей. Я беспокоюсь, что коллеги станут критиковать меня. **Д М Н**

66. В обществе я чувствую себя уверенно. Я разговариваю спокойно, без страха сказать какую-нибудь глупость или обнаружить пробел в знаниях. **Д М Н**

67. Люди не понимают или не одобряют меня. **Д М Н**

68. Я могу быть довольно критичным по отношению к своему боссу или вышестоящему начальству. Может быть я не представляю каково это находиться в их шкуре, но, мне кажется, я мог бы работать лучше. **Д М Н**

69. Когда меня просят сделать то, что я не хочу делать, я становлюсь несносным, могу спорить, дуться или ворчать. **Д М Н**

70. Если ко мне придираются, становлюсь невыносимым, упрямым, но позже чувствую вину и пытаюсь ее загладить. **Д М Н**

71. Лучше бы я не относился к другим так критично, я всегда нахожу в них недостатки. **Д М Н**

72. Некоторые люди говорят, что я чересчур самостоятелен, но лучше я сделаю работу сам, чем позволю другим сделать ее неправильно. Я рискну показаться слишком «деловым», если это сможет заставить людей выполнить работу так как нужно. **Д М Н**

73. Думаю, что строгая дисциплина очень важна. Хотя я не приверженец физических **Д М Н**

наказаний, верю в правильность пословицы: «Пожалеешь розгу — испортишь ребенка».

74. Члены моей семьи часто жалуются, что я ущемляю их свободу и независимость. Полагаю, я действительно довольно строг. **Д М Н**

75. Люди говорят, что я унижаю их перед другими. Они не должны быть такими чувствительными — слова не могут обидеть. А если они действительно считают меня слишком критичным, пусть отвечают тем же. **Д М Н**

76. Думаю, что могу быть страшным, некоторые люди говорят, что выполняют мои указания потому, что боятся меня. **Д М Н**

77. Я предпочитаю доминировать в отношениях с окружающими. В результате я могу показаться жестоким или плохим, не осознавая этого. **Д М Н**

78. Я верю, что в некоторых отдельных ситуациях приходится перешагивать через других, чтобы добраться до нужного места. **Д М Н**

79. Я вижу, что некоторые люди делают мне мелкие пакости, достают или даже оскорбляют меня лишь для того, чтобы вывести из себя. **Д М Н**

80. Если кто-то поступил по отношению ко мне плохо, я долго держу на него зуб. **Д М Н**

81. Я не обязательно говорю только правду. **Д М Н**

82. Иногда я люблю присочинить или исказить факты, только чтобы посмотреть на реак- **Д М Н**

цию людей, это всего лишь шутки, нет причин злиться.

83. Иногда мне говорят, что я ищу предлог к ссоре. Правда, я готов спорить или драться с любым, кто не на моей стороне. **Д М Н**

84. Я остро чувствую критику, даже если она завуалирована, и никому не спускаю ее с рук. **Д М Н**

85. У меня ужасный характер, но ничего не могу поделать. **Д М Н**

86. Люди говорят, что иногда не понимают, воспринимать ли мои чувства серьезно или нет. **Д М Н**

87. Я выражаю свои чувства пылко и театрально. **Д М Н**

88. У меня особое проявление эмоций. Например, что-то печальное может показаться смешным, и я рассмеюсь. **Д М Н**

89. Мое настроение — чувствительный прибор. Мелочи могут выбить меня из колеи. За несколько часов я могу испытать широкий спектр эмоций, от счастья до печали и раздражения. Но плохое настроение никогда не затягивается. **Д М Н**

90. Я много размышляю и беспокоюсь. **Д М Н**

91. Я бы не хотел так сильно переживать по поводу того, что думает обо мне общество. **Д М Н**

92. Ненавижу риск и нетрадиционные решения, так как боюсь оказаться в дураках. **Д М Н**

93. На свете не так уж много вещей, которые я люблю делать. **Д М Н**

94. Меня можно назвать человеком с каменным лицом, потому что я вообще не очень эмоционален. **Д М Н**

95. Я не показываю своей реакции ни на критику, ни на комплименты. **Д М Н**

96. Я думаю, что настроен на иную, чем остальные, волну. Иногда я замечаю странные вещи, и они мне кажутся реальными, хотя я не могу доказать этого. Например, выход из собственного тела или присутствие рядом человека, который давно уже умер. **Д М Н**

97. Меня привлекает магия и НЛО. Я обладаю подобием «шестого чувства», иногда знаю, что должно произойти за долго до того, как это случится. **Д М Н**

98. Я вижу стакан наполовину пустым, а не наполовину полным. **Д М Н**

99. Я не могу легко тратить деньги, хотя некоторые обвиняют меня в скупости. Я предпочитаю оставлять что-нибудь на черный день. **Д М Н**

100. Мне нравится действовать импульсивно и по вдохновению, например, я могу напиться, если есть настроение, или позволить себе хорошо поесть. Возможно, иногда я вожу машину слишком быстро или делаю бессмысленные покупки. Так жить гораздо интереснее, хотя порою можно и обжечься. **Д М Н**

101. Я могу быть очень театральным в печали. Я иногда угрожаю убить себя, но вряд ли это сделаю на самом деле. **Д М Н**

102. Я заинтересован андеграундным стилем жизни, когда можно беспрепятственно ломать устоявшиеся правила. **Д М Н**

103. Я просто не способен долго работать или волноваться, оплачены ли мои счета, поэтому многие люди считают меня безответственным. **Д М Н**

104. Я не принадлежу к типу людей, которые осторожничают. Я могу рискнуть ехать на повышенной скорости или немного выпивши, но я всегда знаю что делаю. **Д М Н**

105. Я люблю все делать спонтанно, не планируя заранее. **Д М Н**

106. В детстве я был трудным ребенком и вечно попадал в неприятности. Я прогуливал уроки, убегал из дома, дрался, врал, воровал и спекулировал. **Д М Н**

107. Под влиянием стресса я становлюсь подозрительным без причины или нарочно все порчу, а после притворяюсь, что ничего не случилось. **Д М Н**

II. Теперь обозначьте Ваши ответы в таблице.

1. Имейте в виду, что таблица разделена на 14 колонок, обозначенных буквами от А до N, каждая из этих колонок в свою очередь подразделена на 3 маленьких колонки, обозначенных буквами a, Ь, с. В них вы обозначаете свой ответ.

2. Для каждого из 107 вопросов обозначьте соответствующую букву (ДМН) в том ряду, где они появляются. Например, ваш ответ на вопрос № 1 должен появиться в колонке I.

Заметьте, что на вопросы 53, 55 и 57 вы должны ответить в *двух колонках вместо одной.*

	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1										д м н				
2										д м н				
3										д м н				
4										д м н				
5											д м н			
6													д м н	
7													д м н	
8					д м н									
9					д м н									
10							д м н							
11												д м н		
12			д м н											
13							д м н							
14							д м н							
15						д м н								
16			д м н											
17							д м н							
18							д м н							
19				д м н										
20							д м н							
21										д м н				
22									д м н					
23										д м н				
24							д м н							

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c
25														д м н
26														д м н
27														д м н
28														д м н
29													д м н	
30											д м н			
31												д м н		
32											д м н			
33													д м н	
34													д м н	
35													д м н	
36													д м н	
37													д м н	
38									д м н					
39									д м н					
40									д м н					
41									д м н					
42									д м н					
43									д м н					
44									д м н					
45					д м н									
46						д м н								
47						д м н								
48						д м н								

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c
49						Д М Н								
50						Д М Н								
51					Д М Н									
52							Д М Н							
53	Д М Н		Д М Н											
54	Д М Н													
55		Д М Н	Д М Н											
56	Д М Н													
57	Д М Н		Д М Н											
58		Д М Н												
59		Д М Н												
60		Д М Н												
61								Д М Н						
62								Д М Н						
63			Д М Н											
64								Д М Н						
65								Д М Н						
66								Д М Н						
67											Д М Н			
68											Д М Н			
69											Д М Н			
70											Д М Н			
71														Д М Н
72										Д М Н				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c
73												д м н		
74												д м н		
75												д м н		
76												д м н		
77												д м н		
78							д м н							
79	д м н													
80	д м н													
81				д м н										
82												д м н		
83				д м н										
84	д м н													
85					д м н									
86						д м н								
87						д м н								
88			д м н											
89					д м н									
90														д м н
91								д м н						
92								д м н						
93		д м н												
94		д м н												
95		д м н												
96			д м н											

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c	a b c
97			д м н											
98														д м н
99										д м н				
100					д м н									
101					д м н									
102				д м н										
103				д м н										
104				д м н										
105				д м н										
106				д м н										
107					д м н									

РАСЧЕТ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
a	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=	X2=
b	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Результ.	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

III. Расчет конечного результата

1. В колонке А подсчитайте количество «а», после подсчитайте количество «Ь».

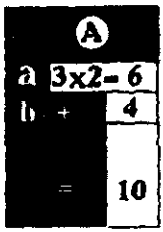
2. Теперь умножьте количество «а» на 2.

3. К полученному результату прибавьте количество «Ь» и запишите конечный результат.

4. Повторите эти расчеты для всех колонок от В до N.

Заметьте, что крайние справа подколонки С я расчетах не участвуют.

ПРИМЕР:



IV. Нарисуйте свой Автопортрет личности в виде графика, как будет показано далее

1. Для каждого из четырнадцати личностных типов постройте свою колонку и впишите в них ваш конечный результат, например, если конечный результат в колонке А равнялся 7, обведите цифру 7 в таблице в колонке А.

2. После того, как вы полностью обведете четырнадцать цифр в колонке, соедините точки между собой. Полученный график — ваш Автопортрет личности.

ГРАФИК АВТОПОРТРЕТА ЛИЧНОСТИ

A	бдительный	14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
B	одинокий	14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
C	идеосин-кратический	18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
D	авантюрный	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
E	деятельный	18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
F	драматический	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
G	самоуверенный	18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
H	чувственный	14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
I	преданный	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
J	добросовестный	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
K	праздный	14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
L	агрессивный	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
M	самопо-жертвование	16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
N	серьезный	14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ АВТОПОРТРЕТА ЛИЧНОСТИ

Персональный Автопортрет представляет собой кривую вашей личности, которой могут быть присущи черты каждого из четырнадцати типов, конечно, возможно и отсутствие черт определенных типов. Ваша индивидуальность уникальна. Используйте эту кривую как ключ к разгадке тайн своей личности, найдите свой индивидуальный тип.

ПОИСК

Вы узнаете о себе гораздо больше, если сконцентрируетесь сначала на сильных сторонах своей личности (находятся на самом высоком уровне) в составленном графике, но вы не должны забывать и о типах, занимающих низшее положение на графике. Сложность вашей индивидуальности заключается в отношениях типов друг к другу, а не только в преобладании одного типа над другим. Из последующих глав, в которых мы ближе коснемся каждого стиля, станет ясно, что некоторые типы усиливаются, замещают или даже противоречат друг другу.

Как найти среднее число

Номер в Автопортрете личности большой роли не играет, числа здесь использованы лишь для того, чтобы удобней было составить кривую. Бессмысленно утверждать, что вы «десятка» в Преданном типе или «четверка» в Серьезном. Если ваша диаграмма проходит в специфическую колонку, то для вашей личности характерно преобладание определенного типа. Такие люди, вероятнее всего, обладают ярко выраженными признаками своего типа, в сравнении с остальными, но это не дает им никаких преимуществ, они не хуже и не лучше других.

Также можно сказать, что слишком низкий уровень в определенном типе вовсе не указывает на ущербность вашей личности, например, низкий уровень Чувствительно-

го типа вовсе не говорит о том, что вы — нечувствительная особа, небольшой уровень в Самоуверенном типе не говорит о том, что вы чересчур неуверены в себе, низкий показатель в Авантюрном типе не означает, что вы лишены тяги к приключениям (это всего лишь подтверждает то, что вы не наслаждаетесь риском для жизни или для своего благосостояния). У большинства людей, возможно будут низкие показатели в одной или даже в нескольких колонках.

Различие между людьми, у которых высокий уровень в большинстве типов, и теми, у которых в большинстве типов низкие показатели, может состоять лишь в том, что он или она не смогут ответить «да», если не полностью согласны с вопросом или из-за своей неуверенности.

Ваш самый высокий показатель

Самые высокие показатели в вашем Автопортрете, доминирующие над всеми остальными, это наиболее сильные грани индивидуальности, определяющие ваш тип. Вначале можно изучить те главы, в которых описываются ваши доминирующие типы. Соберите информацию, которая касается вас непосредственно, чтобы понять, почему возникают случайные столкновения с другими типами, почему вы слишком переживаете по поводу каких-то вещей, дел, как найти в себе силы и воспользоваться ими и много других нужных вещей. Вы можете обратиться к отдельным главам, чтобы научиться регулировать уровень преобладающего типа в своем графике.

Связь между типами личности

Мы уже говорили, что не существует абсолютно «чистого» типа личности, все типы вносят свою лепту в структуру индивидуума и проявляют себя при определенных обстоятельствах.

Например, мы описали людей, у которых доминирует Драматический тип, они очень эмоциональны, любвеобиль-

ны и непостоянны, а люди, у которых преобладает Добросовестный тип, сдержаны в чувствах, осторожны и упрямы. Но многие люди находятся под сильным влиянием обоих этих типов. Если в вашем Личностном автопортрете значительное место занимает Добросовестный тип, оставляя Драматическому небольшую долю, то вы можете обнаружить, что, испытывая сильные переживания, редко выставляете их напоказ.

Если же, напротив, вы сильный Драматический тип и Добросовестная сторона остается далеко на втором плане, то имеете тенденцию быть очень эмоциональным человеком и при всяком удобном случае давать волю своим чувствам, но при этом вы прекрасно умеете управлять своими эмоциями и умело используете это в своей работе.

Поскольку вы уже ознакомились с различными типами личности, то наверняка заметили, что многие из них столь отличны друг от друга, что кажутся абсолютно противоположными, настолько противоположными, что йе смогут быть совмещены в одном человеке. Обнаружив, что в ва-' шей индивидуальности заключены два противоположных типа, вы, возможно, поймете причину многих своих внутренних конфликтов. Например, если Драматический находится среди ваших доминирующих типов, то вы любите принимать участие в общественной деятельности, но если при этом вы высокочувствительны, то ощущаете неловкость в многолюдном обществе.

Сосуществование этих двух типов могло бы объяснить борющиеся в вас чувства: самоопределение в чужой или своей борьбе, желание стряхнуть запреты, беспокойство за свою персону при участии в некой социальной драме.

Отражение на вашем графике нескольких сильных противоположных типов, может помочь вам выявить те стороны, существование которых вы отвергали ранее или скрывали.

Если вместе с Добросовестным (правильным, высокоответственным) типом в вашем графике большое преобладание Авантюрного (помешанного на риске), то внутренняя борьба примет примерно такую форму, в мечтах вы оста-

вите свою работу и отправитесь в далекое плавание, кругосветное путешествие на год или два, но, конечно же, в реальной жизни никуда далеко не уйдете, будете постоянно подавлять в себе желание быть свободным. Смиритесь с этим, так как это ваша неотъемлемая часть, и вместо чувств вами управляет долг (Добросовестный тип оперирует словом «должен»), а также стремление сделать себе карьеру и хорошо выполнять свою работу. Согласитесь, что вы, скорее, будете подавлять и искоренять в себе любовь к риску и авантюрам.

Самый невысокий показатель

Невысокие показатели в определенных типах также могут многое открыть в вашей индивидуальности и разъяснить некоторые сложности, возникавшие на жизненном пути (на работе).

Если преобладающий Идеосинкритический тип, отстраненный, высокодуховный, но при этом имеющий проблемы с работой, сочетается с низким показателем или полным отсутствием Добросовестного, значит, что человек вряд ли считает работу или отношения с людьми приемлемым для себя занятием, для него не важны общение и профессиональные интересы.

В другом случае, если человек является Деятельным типом, любит спонтанные действия, но при этом у него недостаточно высокий уровень Бдительного типа (как мы знаем, Бдительные люди всегда пытаются предугадать мотивы, которыми руководствуются другие, а также их дальнейшие действия), то может найтись тот, кто будет пользоваться неистощимой энергией такого типа, допустим, став компаньоном, продвигаться за его счет в течение длительного времени.

Выявление скрытых сил

Изучите диаграмму и постарайтесь найти стороны своей личности, о которых не предполагали ранее, типы, которые доминируют в вашей личности, развиваются само-

стоятельно и известны как вам, так и окружающим. Но некоторые, имеющие невысокие показатели, типы могут заключать в себе скрытые силы. Если вы высоко Праздный тип, то, вероятно, уже знаете свой основной недостаток, состоящий в откладывании дел на потом, избежании ответственности и оттягивании сроков. Выявив у себя небольшой показатель Самоуверенного типа, вы могли бы оградить себя от роста амбиций или хотя бы подготовить себя к возможному их крушению, а также выбрать направление в жизни, где можно было бы удачнее применить эту силу.

Часто чрезвычайно Добросовестные люди ограждают себя от эмоций, они страдают из-за того, что не способны услышать три коротеньких слова: «Я люблю вас», но если Добросовестный тип обнаружил в своем графике небольшую долю эмоциональных типов (возможно, Драматического или Чувствительного), этот человек может попытаться развить свою скрытую эмоциональность и использовать ее.

Ключевые области

Другая полезная информация может обнаружиться при рассмотрении ключевых областей ваших основных типов, которые описываются в предыдущей главе, а также в главах, посвященных детальному изучению каждого типа. Выясните степень влияния своих основных типов личности на каждую из этих основных сфер. Если ваши преобладающие типы личности — Драматический, Чувствительный и Преданный, например, вы можете определить для себя эту область отношений как самую важную. Вы не должны поддаваться влиянию других мнений относительно своего предназначения, знайте, ваше место в жизни там, где вы будете наиболее полезны.

С другой стороны, человек, у которого сильны типы Отшельника, Идиосинкретический и Праздный, может обнаружить, что основная сфера для него «Само...», в этом случае его заинтересует работа, значительная по представлениям других людей.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ПАР И ГРУПП

Те, кто занимаются тестированием вдвоем, в семейном кругу, в терапевтической группе, на работе с коллегами, могут сравнивать диаграммы разными способами.

Выявив доминирующие типы каждого участника, вы можете обнаружить поразительные отличия или сильнейшее сходство различных людей, а также проанализировать их поведение в различных жизненных сферах. Как уже было сказано, мы не вправе определять эталон поведения человека в различных областях, а также отмечать, где человек поступает «правильно», а где «неправильно».

Сравнивание диаграмм — путь к определению общих черт личности и модели ее поведения в определенных условиях.

Изучив главы, посвященные отдельным типам личности, вы сможете получить более полную информацию, касающуюся поведения этих типов в различных сферах жизни, а также сможете предупредить конфликты, возникающие между людьми с различными преобладающими типами личности.

Например, как мы уже не раз имели возможность убедиться, контраст между людьми Драматическими и Добросовестными - источник очевидных проблем. Аккуратный, логически мыслящий, опирающийся на факты Добросовестный тип при столкновении с красочным Драматическим, эмоциональным, творческим, дезорганизованным, может получить серьезную травму и даже не услышать извинений, так как Драматический тип может и не заметить, что причиняет другому боль, ведь партнер не склонен к бурному проявлению эмоций. В то же время Драматическому типу претит все, что касается экономии, чековой книжки, подведения дебета и кредита, платежей и налогообложения, под влиянием этих факторов человек становится сильно раздражительным и постоянно находится в дурном расположении духа. При совместной работе тоже возникают проблемы, так как Добросовестный тип

любит, чтобы все было сделано с особой тщательностью, он слишком любит вдаваться в детали, Драматический же тип лучше работает, если работа носит творческий характер, он доверяет больше своей интуиции, чем логике, и не любит заниматься деталями.

ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТИП

** СУХАРЬ**

Их можно считать спинным хребтом Америки. Мужчины и женщины Добросовестного типа личности — это люди высоких моральных принципов, они очень обязательны, не позволяют себе отдохнуть до тех пор, пока работа не выполнена и не выполнена правильно. Они преданы своим семьям, своему делу, своим начальникам. Упорный труд для них — норма. Ни один юрист, ученый или бизнесмен не преуспеет в своем деле без наличия в его характере доли этого типа индивидуальности, впрочем, как и домохозяйка, торговец, студент или секретарь.

Добросовестные люди процветают в таких культурах, как наша, где процветает этика труда. Добросовестность, проявляющаяся в упорном труде, благоразумии, стремлении к согласию, может стать залогом будущих успехов. Мы ставим этот тип личности на первое место среди четырнадцати других, так как он приспосабливающийся, привычный и поэтому наиболее желательный компонент для множества различных профилей индивидуальности. Действительно, в нашем обществе широкий диапазон Добросовестного поведения считается нормальным, даже восхитительным, и бывает трудно провести черту между Добросовестным типом личности и навязчиво-принудительным расстройством, которое является его крайним проявлением. Что можно сказать о людях, которые даже в каникулы не перестают работать? Может быть, трудоголики, которые не умеют расслабляться и идут прямой дорогой к сердечному приступу? Или это люди, которые просто лю-

бят работать, бросить вызов завладевшей их великой идее и посвятить себя великим свершениям? Это зависит от того, обогащает ли этот тип жизнь человека или контролирует и искажает ее.

Следующие восемь черт характера говорят о присутствии этого типа личности в вашей индивидуальности.

Восемь характеристик добросовестного типа

В следующих восьми пунктах будет охарактеризован Добросовестный тип.

1. *Тяжелый труд.*
   Добросовестный тип дидактичен в работе, работает тяжело и скрупулезно, но достигает средних результатов.

2. *Правильное отношение.*
   Добросовестный тип очень положителен, он всегда придерживается моральных и этических норм, чего ожидает и от других людей.

3. *Правильность выбора.*
   Добросовестные люди, оказавшись перед выбором, стараются понять, какой из пунктов будет правильным, и не сдвигаются с места, пока не поймут этого, они всегда стараются выбрать наилучшую стратегию, хотя решение босса для них'всегда правильно.

4. *Безупречность.*
   Добросовестные типы всегда разбивают свою задачу на мелкие детали и не могут пропустить ни одного момента.

5. *Упорство.*
   Добросовестных типов сложно отклонить от намеченной ими цели.

6. *Цель и детали.*
Добросовестные люди предпочитают хорошо продуманные действия, они хорошие организаторы, архивариусы и систематизаторы, но детали их слишком поглощают.

7. *Предусмотрительность.*
Добросовестные типы всегда стараются расчистить поле деятельности вокруг себя и редко допускают серьезные эксцессы.

8. *Аккумуляция.*
Добросовестные типы никогда не забывают как положительные, так и отрицательные моменты, происходящие в общении с людьми, и вряд ли что-нибудь комунибудь могут простить.

Навязчиво-принудительное расстройство

Различие между Добросовестным типом и навязчиво-принудительным расстройством — в действительности, в степени проявлений. Люди, страдающие этим расстройством, до такой степени Добросовестны, что не могут адаптироваться к требованиям реальной жизни и устоять перед личными или профессиональными поражениями.

Диагностика

В DSM-IV так описывается навязчиво-принудительное расстройство личности:

Первазивный образец озабоченности порядком, совершенностью, умственным и внутренним контролем в ущерб гибкости, открытости, эффективности начинается в ранней молодости и выражается в следующих контекстах:

1. Озабоченность деталями, правилами, списками, порядком, организацией, расписанием до такой степени, что теряется цель всей деятельности.

2. Стремление к совершенству мешает довести дело до конца (например, человек не способен завершить какой-либо проект, так как еще не встречал в этой области сверхсовершенных стандартов).

3. Излишне посвящает себя работе (не оправданной экономической необходимостью в ущерб досугу и дружбе).

4. Сверхдобросовестный, скрупулезный, не гибкий в вопросах морали, этики и т. д. (не оправданными культурными или религиозными пристрастиями).

5. Неспособность отбрасывать устаревшие бесполезные вещи, даже если с ними не связаны никакие сентиментальные воспоминания.

6. Отказываться передать часть работы другим людям, пока они не убедят, что будут выполнять ее в точности таким же образом.

7. Скупой и экономичный в средствах, не тратит деньги ни на себя, ни на близких людей, деньги накапливает на случай будущей катастрофы.

САМОУВЕРЕННЫЙ ТИП

4КАЧЕСТВО ЗВЕЗДЫ»

Самоуверенные личности наиболее выделяющиеся среди других. Они - лидеры, светлые огни, центры внимания в обществе и семье. Их основное качество — звездность, порожденная самоуважением, самосознанием. «Я — центр Вселенной» — слова, которые обозначают веру в себя. Объединившись с высокими амбициями, которые отличают этот тип, магия самоуверенности может превратить мечты в реальность.

Самоуверенный тип личности — первый по силе целеустремленности (второй Деятельный тип). Самоуверенные люди знают, чего они хотят и добиваются этого. Многие из них имеют талант привлекать других к выполнению

поставленной задачи. Они экстраверты и активные политики, прекрасно знают как работать с массами, как и куда их вести.

Самоуверенный тип главенствует над другими типами личности. В сочетании с Добросовестным типом он противодействует приверженности к деталям. Авантюрному он придает смелости и толкает к всевозможным рискованным трюкам, любая индивидуальность при обладании достаточной долей Самоуверенного типа имеет гарантии на успех.

Самоуверенный тип быстрее, чем любой другой, может добиться успеха, разве что кроме Деятельного.

Девять характеристик

Следующие девять признаков свидетельствуют о наличии большой доли Самоуверенного типа.

1. *Самомнение.*
   Самоуверенные личности уверены в своих способностях, они не имеют сомнений относительно того, что они уникальны и гениальны, и что у них есть особое предназначение в этом мире.

2. *Самоуважение.*
   Они ожидают от других только хорошего отношения к себе, всегда.

3. *Амбиции.*
   Самоуверенные люди открыты своим стремлениям и возможностям.

4. *Политика.*
   Они могут воспользоваться преимуществом сил и способностей других людей для достижения своих целей, они проницательны в деловых отношениях.

5. *Конкуренция.*
   Они способные конкуренты, очень любят достигать вершины и наслаждаются пребыванием там.

6. Положение.

Обычно они достигают высокого положения в обществе и состояния.

7. Мечты.

Самоуверенные личности любят представлять себя героями, звездами или лучшими в своей профессии, наиболее удачливыми в своей сфере.

8. Самосознание.

Эти личности прекрасно и глубоко понимают свои чувства, мысли, свое внутреннее состояние.

9. Равновесие.

Люди с преобладанием Самоуверенного типа принимают комплименты, похвалы и восторженные отклики изящно и с самообладанием.

Расстройство личности — нарциссизм

Обратимся к греческой мифологии. Юный Нарцисс воспылал любовью к своему отражению в воде, кроме этого образа он никого не любил, все время проводил на берегу ручья, любуясь своим отражением, и в конце концов боги превратили его в цветок. В американской психиатрии нарциссизмом называется расстройство личности, характеризующееся патологической эгоцентричностью, эгоизмом и напыщенностью и недостатком манипулятивности. При всем этом индивидуумы, страдающие этим расстройством, достигают больших высот в жизни, которые их все же не удовлетворяют.

Если подобные личности тесно общаются в жизни, то постоянно подавляют, притесняют друг друга, скандалят. В конечном счете они не могут найти счастья в жизни или применения своим достоинствам, или благополучия в отношениях. Среди них встречаются и такие, которые подавляют свое расстройство, они не могут понять своих

мыслей и чувств, поэтому не догадываются, что же оказывает такое сильное влияние на их жизнь.

Диагностические критерии

DSM-IV так описывает нарциссическое расстройство личности:

Образец всеобъемлющей напыщенности в мыслях и поведении, потребность в восторгах, проявляющаяся еще в юности, представляющаяся в разнообразных контекстах, по крайней мере, в пяти или более нижеследующих:

(1) Имеет преувеличенное самомнение (например, преувеличивает свои достижения и способности, ожидает всеобщего восхищения и превознесения своих достижений).

(2) Подвержен фантазиям о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.

(3) Полагает, что он уникален и может общаться лишь с себе подобными людьми, занимающими высокое положение.

(4) Требует всеобщего поклонения и восторгов.

(5) Наивно полагает, что все его ожидания должны оправдываться, и требует автоматического согласия.

(6) Является эксплуататором, то есть может использовать преимущества других для достижения собственных целей.

(7) Не желает замечать своих недостатков и считаться с чувствами и потребностями других.

(8) Часто бывает завистливым и полагает, что другие завидуют ему.

(9) Часто бывает высокомерен и надменно обращается с другими.

ПРЕДАННЫЙ ТИП

«ХОРОШИЙ СУПРУГ»

Преданная забота у этого типа становится целью жизни. Ни в ком другом вы не найдете столько любви, столько интереса к себе и своим чувствам. Самые высокие представители этого типа лояльны, сильно связаны с остальными людьми, будь это пара, семья, цех, отдел, религиозная или благотворительная организация или военное подразделение. Их основная потребность — быть ведомыми, им нужен коллектив или лидер, их счастье — в выполнении директив, достижении чужих целей.

Преданный человек говорит вам: «Я счастлив, если вы счастливы», и это действительно так.

Преданный тип в нашем обществе распространен как среди женщин, так и среди мужчин. Но традиционно этот тип личности культивировался и был распространен среди женщин.

Представление о хорошей жене включало в себя такие качества, как сердечность, преданность мужу. Такая женщина должна была посвятить себя мужу, жить его ценностями, обеспечивать ему хорошие условия в семейной жизни, заботиться о доме. Так как изменения в структуре общества коснулись и семейных отношений, произошла как бы смена ролей, многие женщины, обладающие этим типом личности, перенесли свои привязанности в другие области. Некоторые наши современницы чувствуют неловкость и стыдятся проявлять свои чувства к другим людям или считают, что от них требуется сделать еще кого-нибудь счастливым.

В то же время, в отличие от женщин, которые чувствуют давление со стороны общества, мужчинам, наоборот, предоставлена большая свобода, многие из них наслаждаются тем, что нет никаких препятствий их преданным тенденциям. Поскольку в следующей главе мы будем беседовать об этом типе личности, то упомянем большое количество форм этого типа личности как среди мужчин, так и среди женщин.

Семь характеристик

Следующие семь характеристик говорят о присутствии в характере Преданного типа. Наибольшее количество этих признаков отмечено у тех, в ком преобладает этот тип над остальными.

1. Обязательность.

Личности с большим преобладанием этого типа полностью посвящены своим отношениям в жизни. Самую большую ценность они придают своим взаимоотношениям, они уважают как институт брака, так и неофициальные любовные обязательства, и интенсивно работают на то, чтобы сохранить их, уберечь.

2. Верность.

Они предпочитают компанию одного человека большому количеству людей.

3. Коллективная работа.

Люди с этим типом личности четко следуют за своим руководством. Они контактны, почтительны к властям. Они легко полагаются на других и хорошо усваивают задачи, поставленные руководством.

4. Самостоятельность.

В принятии решений они предпочитают искать мнения других и следовать их советам.

5. Гармония.

Преданные люди осторожны в отношениях, они иногда боятся сближаться с важными для них людьми. Чтобы не нарушать гармонию в отношениях, они всегда тактичны, вежливы и безропотны.

6. Рассмотрение.

Они чувствительны к другим и всегда умеют угодить. Преданные личности устраивают комфорт для важных для них людей.

7. Дополнение.

Даже после тяжелой утраты того, вокруг кого была сосредоточена их жизнь, эти люди способны вновь формировать отношения с другими людьми.

Зависимое расстройство личности

Люди, страдающие от зависимого расстройства личности, являются примерами патологического высокого Преданного типа. Они не могут проявить своей самостоятельности, беспомощные, слабые, опустошенные. Привязывая себя к кому-нибудь другому, они получают силу и самоуважение, чтобы выжить. Они все время опасаются, что потеряют человека, к которому привязаны. Они не выносят самой мысли о том, что могут остаться в одиночестве.

Диагностические критерии

В DSM-IV расстройство личности, называемое зависимостью, описывается так:

«Глубокая потребность, которую нужно постоянно удовлетворять, ведущая к навязчивому поведению и страхам, причиной которых является предполагаемая разлука, развивающаяся в юношеском возрасте и проявляющаяся в разнообразных контекстах.

(1) Затрудняется принимать решения, не принимает их вообще без консультаций и обещаний других.

(2) Нуждается в других, чтобы возложить ответственность за наиболее важные области своей жизни.

(3) С трудом выражает несогласие из-за боязни потерять поддержку или ободрение. Обратите внимание на то, что это не реалистические опасения.

(4) Затрудняется что-либо проектировать или выполнять дела, касающиеся себя самого (из-за недостатка самоуважения и неуверенности в своих способностях, а не из-за недостатка энергии).

(5) Причиняет ущерб себе, чтобы получить одобрение других, выполняет вещи, которые являются для него неприятными.
(6) Чувствует себя неловким и беспомощным из-за опасений, что придется заботиться о себе самому.
(7) Срочно ищет новых отношений, как источник поддержки и заботы, если прежним пришел конец.
(8) Переполнен нереалистичными опасениями о том, что его хотят покинуть, чтобы заботиться о себе самостоятельно.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТИП

*4ЖИЗНЬ - ВЕЧЕРИНКА**

Драматический тип личности - душа. Людям с преобладанием этого типа предоставлен чудесный дар, которым они окрашивают жизнь окружающих. Когда к этому дару прилагаются еще и способности, человек может превратить любой душевный порыв в высокое искусство. Даже в повседневной жизни их остроумие, понятие о красоте, мальчишество действует на людей как алкогольное опьянение. Весь мир - театр для индивидуумов этого типа, жизнь никогда не уныла и не скучна для них и, конечно, для тех, кто находится рядом с ними. Драматические люди заполняют весь мир волнением, вот, что происходит в их жизни.

Семь характеристик

Следующие семь признаков говорят о наличии в характере Драматического типа. В зависимости от количества соответствующих признаков Драматический тип в большей или в меньшей степени проявляется у данного человека.

1. *Чувства.*

Драматические люди живут в эмоциональном мире. Они — ходячая сенсация, эмоциональные, демонстра-

тивные и физически нежные, они быстро реагируют на *все происходящее, мгновенно меняют настроение.*

2. Цвет.

В жизни они экспансивны, живые, яркие. Обладают богатым воображением, рассказывают интересные истории, любят романсы и мелодрамы.

3. Внимание.

Драматические люди желают, чтобы их видели и замечали, поэтому часто становятся центром внимания, они *«вырастают*, когда все глаза направлены на них.*

4. Появление.

Они уделяют много внимания внешности и наслаждаются одеждой, стилем, образом.

5. Сексуальная привлекательность.

Драматические личности наслаждаются сексуальностью, они соблазнительны, очаровательны и темпераментны.

6. Обязательства.

Легко оказывают доверие другим, быстро вовлекаются в отношения.

7. Воодушевление и желания.

Люди с преобладанием Драматического типа легко поддерживают новые идеи и предложения других.

Неестественное актерство

Мужчины и женщины, страдающие неестественным актерством, живут в преувеличенном эмоциональном мире, они делают все, чтобы добиться внимания, потому что без этого они считают себя ничтожеством.

Диагностика

В DSM-W расстройство личности под названием «неестественное актерство» описывается так:

Образ активного, чрезмерно эмоционального поиска внимания развивается в раннем взрослом возрасте и проявляется в разнообразии контекстов, как обозначено ниже:

(1) Причиняет неудобства, оказываясь центром внимания.
(2) При общении с другими отличается сильной сексуальной активностью или провокационным поведением.
(3) Проявляет чрезвычайно быструю смену эмоций.
(4) Использует насильственное привлечение к себе внимания.
(5) Отличается экспрессивным, напыщенным стилем речи.
(6) Демонстрирует свою драматичность, театральность, преувеличенно выражает эмоции,
(7) Является внушительным, то есть легко возвышается над другими или над обстоятельствами.
(8) Полагает, что отношения намного более интимны, чем они являются на самом деле.

Эмоции вне контроля

Люди, страдающие этим расстройством, часто не замечают окружающий их мир, не видят реальности. Так происходит потому, что они слишком увлечены собственными эмоциональными драмами. Они все преувеличивают — незначительная неудача становится драмой, маленькое удовольствие — самой большой радостью в их жизни. В своем драматичном наплыве личности, страдающие этим расстройством, кажутся неубедительными. Закончив дела, предприниматель Нелл средних лет начинает восклицать: «Это самый счастливый день в моей жизни, я покидаю

эту контору, я не могу больше здесь оставаться!» С этими словами он уходит по делам. Это повторяется изо дня в день. Его коллеги больше не воспринимают его серьезно.

Эмоции людей, подверженных этому расстройству личности, часто кажутся инфантильными, они немедленно реагируют на происшедшее подобно детям, они подвержены непрерывному наплыву чувств и не могут устоять или хотя бы задержать их на мгновенье. Они сосредоточены на себе, когда хотят чего-нибудь добиться и не могут, становятся расстроенными.

БДИТЕЛЬНЫЙ ТИП

^ОСТАВШИЕСЯ В ЖИВЫХ»

Ничто не ускользнет от ведома людей, в характере которых преобладает Бдительный тип индивидуальности. Эти личности обладают исключительным пониманием окружающей среды. Их постоянно действующий рентген, просвечивающий ситуации и людей, их постоянная готовность уклониться, делает их опасными противниками, особенно в деловых отношениях. Бдительные типы обладают специфической способностью к восприятию, они немедленно замечают ошибочные сообщения, скрытые побуждения, уклонения, искажения правды или попытки ввести их в заблуждение, они одаренные наблюдатели.

Такие личности обычно берут на себя роль социальных критиков, стражей порядка или активных участников общественных компаний, готовы к тому, чтобы разоблачить любые злоупотребления властью.

Шесть характеристик

Следующие шесть особенностей поведения характеризуют Бдительный тип. Те, у кого присутствует большинство этих черт, находятся под сильным влиянием Бдительного типа.

1. Автономия.

Личности этого типа обладают независимостью. Они советуются исключительно с собой, не ищут советов извне, легко принимают решения и могут сами о себе заботиться.

2. Предостережение.

Они осторожны в деловых отношениях и предпочитают узнать о человеке как можно больше, прежде чем контактировать с ним.

3. Восприимчивость.

Они хорошие слушатели, улавливают тончайшие интонации.

4. Самооборона.

Личности с преобладанием бдительного типа очень ловкие, пожалуйста, держите себя в руках, особенно если они нападают.

5. Восприимчивость к критике.

Они воспринимают критику очень серьезно, не оценивая ее как запугивание.

6. Преданность.

Они делают большую ставку на преданность и лояльность. Интенсивно работают, чтобы заслужить это, и никогда не берут авансов.

Параноидальное расстройство личности

Люди с этим расстройством ожидают от других только плохого. Они подозрительны, бескомпромиссны, убеждены в своей правоте настолько, что не оставляют даже тени сомнения. Индивидуумы, страдающие параноидальным расстройством личности, всегда начеку, всегда ожидают неприятностей от враждебной Вселенной, с ними постоян-

но случаются плохие вещи или должны случиться, опасность исходит от других людей.

Обратите внимание, что параноидальное расстройство личности отличается от параноидально-иллюзионного расстройства, а также от параноидально-шизофренического.

Диагностические критерии

В DSM-IV параноидальное расстройство личности описывается так:

А. Проникающие всюду недоверие и подозрительность, причины поступков других людей интерпретируются как злой умысел, развиваются в раннем зрелом возрасте и проявляются в нижеследующем:

(1) Подозрительность без достаточных на то оснований, ожидание от других нанесения вреда или обмана.

(2) Необоснованные сомнения в лояльности и заслуживании доверия Своих друзей или партнеров.

(3) Отказ полагаться на других из-за необоснованного опасения в том, что информация будет злонамеренно использоваться против него.

(4) Видит скрытую угрозу в замечаниях или действиях.

(5) Постоянно испытывает недовольство, то есть не прощает оскорблений, ущемлений или пренебрежения.

(6) Быстро реагирует на нападение на себя или свою репутацию, всегда готов дать резкий отпор, совершить ответное нападение.

(7) Имеет безосновательные подозрения по поводу верности своего друга или сексуального партнера.

Б. Может протекать совместно с шизофреническим или другим расстройством психики, в независимости от общих психологических и медицинских условий.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП

4 ДОМАШНИЕ ЛЮДИ»

Чувствительные люди чувствуют себя свободно в своем маленьком мире, среди людей, которых они хорошо знают. Поэтому для этого типа индивидуальности обычны дружественные отношения, комфорт, довольство, воодушевление. Эти люди, хотя и избегают широких социальных пространств, могут достичь признания своего творчества и стать знаменитыми. Эмоциональное удобство, безопасная окружающая среда с несколькими близкими людьми, членами семьи или друзьями - вот их удел. Воображение Чувствительного типа и исследовательский дух не знают границ, эти люди находят свободу своими мыслями, чувствами и фантазиями.

Шесть характеристик

Следующие шесть стилей поведения говорят о присутствии в характере Чувствительного типа. В зависимости от количества совпадающих характеристик этот тип доминирует в большей или меньшей степени.

1. *Дружественные отношения.*

   Личности этого типа предпочитают известное неизвестному. Они чувствуют себя удобно, даже воодушевленно, в привычном течении жизни, для них важна привычка, повторение, устоявшаяся практика.

2. *Интерес.*

   Чувствительные личности очень заботятся о том, что другие думают о них.

3. *Осторожность.*

   В деловых отношениях они ведут себя с намеренной осторожностью, не делают поспешных выводов и не выскакивают вперед, прежде чем поймут, что это нужно.

4. Резерв вежливости.

В отношениях они проявляют заботу, ведут себя очень тактично, ограничивая себя в действиях.

5. Роль.

Лучше всего они действуют по предписанному сценарию как в профессиональном плане, так и в общении, они чувствуют себя уверенно, когда точно знают, чего ожидать и как действовать.

6. Скрытность.

Чувствительные люди не скоро раскрывают перед другими свои мысли и чувства, даже перед теми, кого они хорошо знают.

Шесть сфер для чувствительного типа

В тандеме Чувствительной личности две области - Эмоции и Отношения.

Уклончивое расстройство личности

Те, кто страдает уклончивым расстройством личности, очень замкнуты. Они не против общения с другими людьми, но не могут справиться с чувством, что их поведение вызовет негативную оценку. Им кажется, что они не обладают даром любить, неконтактны, неспособны к чему-либо вообще. Они уклоняются, чтобы выжить.

Диагностические критерии

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

Образец социального самоограничения, чувство ущербности, повышенное внимание к отрицательной оценке, развивающееся в раннем взрослом возрасте и представленное в разнообразии контекстов, в четырех и более.

(1) Избегает профессиональных действий, которые предполагают различный межабонентский контакт, из-за опасения критики, неодобрения и отвержения.
(2) Не желает быть вовлеченным в отношения с людьми, не будучи уверенным в том, что его любят.
(3) Ограничение демонстративных действий в пределах интимных отношений из-за опасения навлечь на себя позор или осмеяние.
(4) Из-за опасения подвергнуться критике избегает социальных ситуаций.
(5) Ограничивает себя в приобретении новых связей из-за чувства собственной неадекватности.
(6) Рассматривает себя как социально неуместного человека или худшего, чем другие.
(7) Отказывается от риска, а также от любых новых мероприятий.

ПРАЗДНЫЙ ТИП

*4 ГРЕЗЫ КАЛИФОРНИИ**

Личная свобода — никто не может отобрать это право у человека, обладающего Праздным типом личности. Эти люди будут выполнять свои обязанности, но если у них есть на это свободное время. Они не позволят никакому человеку, учреждению или чему бы то ни было мешать их личному счастью. Для Праздного человека в этой жизни важно все. Одни Праздные личности находят свое счастье в творческих порывах, другие любят расслабиться с хорошей книгой, для них не важно, какое именно развлечение они выбрали, главное, что им гарантирована эта возможность. Если их личной свободе что-нибудь угрожает, они энергично защищают свое право делать то, что хотят.

Семь характеристик

Следующие семь особенностей отвечают стилю поведения Праздного типа. Человек, которые отвечает большинству этих особенностей, имеет сильное преобладание этого типа в характере.

1. Праздное право.

Праздные люди полагают, что их неотъемлемым правом является право полностью распоряжаться своим временем. Они очень ценят и защищают комфорт, свободное время и маленькие радости жизни.

2. Достаточно — достаточно.

Они согласны играть по правилам, выполняют то, чего от них ожидают, и не более. От других они ожидают, чтобы этот предел уважали.

3. Право на сопротивление.

Праздные личности избегают всякой эксплуатации, они сопротивляются требованиям, которые считают неблагоразумными или выше их сил.

4. Мания.

Праздные люди часов не наблюдают, спешка доставляет им слишком много лишнего беспокойства. Они веселы и оптимистичны, если им предъявляются какие-нибудь разумные требования, они в конечном счете будут выполнены.

5. Я разрешаю.

Они не наслаждаются властью. Они имеют собственный подход к жизни.

6. Колесо фортуны.

Праздные люди полагают, что должны получать от жизни самое лучшее, они верят в удачу и считают, что если ты заплатил за проезд, хорошо, не заплатил — еще лучше.

7. Смешанные чувства.

Если они чувствуют, что на них оказывают давление и оно столь сильное, что лишает их возможности руководить собственными действиями, часто возникает

конфликт между ними и людьми, о которых они заботятся. Они не любят рисковать важными отношениями и все же не слишком стесняются.

Пассивно-агрессивное расстройство личности

Личности с этим расстройством предрасположены ко всяким хитростям и уловкам. Они медлят, жалуются, противоречат, бездельничают, «забывают», презирают тех, кто требует их помощи, чувствуют себя обманутыми, что жизнь не предложила им лучшей работы. Их внутренний и внешний жизненный опыт ожесточил их, но все же они сами иногда замечают, что отказываются от всех возможностей.

В DSM-IV пассивно-агрессивное расстройство личности описано таким образом:

«Образец первазивно-негативных отношений и пассивного сопротивления к требованиям для адекватного выполнения, развивается в раннем взрослом возрасте и представлен в разнообразии контекстов, ниже обозначенных:

(1) Пассивно сопротивляется выполнению обычных повседневных социальных и профессиональных задач.

(2) Жалуется на то, что неправильно истолкован и не оценен другими.

(3) Мрачен и противоречив.

(4) Необоснованно критикует и презирает власть.

(5) Выражает зависть и обиду на более удачливых.

(6) Постоянно жалуются на фортуну.

(7) Перепады от враждебного неповиновения к раскаянию.

АВАНТЮРНЫЙ ТИП

4ПРЕТЕНДЕНТ»

Везде, где есть место ветру, найдется место и авантюристам. Кто отправлялся в дальний путь и пересекал океаны? Кто сломал звуковой барьер? Кто отправлялся на луну? Люди с преобладанием этого типа индивидуальности не

боятся совершать опасные шаги. Они не испытывали того ужаса, который испытывает большинство из нас, они ходят по краю пропасти, их захватывает волнующая игра с собственной смертью. Никакой риск не может остановить их, так как для многих людей с этим типом личности он желателен, они в нем нуждаются.

Восемь характеристик Авантюрного типа

Следующие восемь признаков свидетельствуют о присутствии в характере Авантюрного типа. Чем больше признаков обнаружено у человека, тем более в нем доминирует Авантюрный тип.

1. *Несоответствие.*
   Мужчины и женщины, обладающие Авантюрным типом индивидуальности, имеют свою собственную систему ценностей. На них не сильно влияют другие люди или нормы общества.

2. *Вызов.*
   Жизнь в бесстрашии. Авантюрные люди любят риск и обычно принимают участие в самых опасных предприятиях.

3. *Взаимная независимость.*
   Они не слишком волнуются о других и считают, что каждый сам может о себе позаботиться.

4. *Убедительность.*
   Они искусны в общении, их победы распространяются не только на предметы абстрактные и неодушевленные, они прекрасно умеют приобретать друзей и влиять на людей.

5. *Странствия.*
   Они любят путешествовать. Они отправляются в путь только для того, чтобы идти, исследовать. Они не волнуются относительно работы и живут исключитель-

но собственными способностями, изобретательностью и острым умом.

6, Дикий овес.

В детстве люди с этим типом индивидуальности обычно смелы, очень энергичны, любят поозорничать и большие проказники.

7, Песчинки.

Они мужественные, физически крепкие и жесткие, сметут с пути любого, кто отважится воспользоваться их преимуществом.

8, Без сожалений.

Авантюристы живут в воображаемом мире, они не испытывают вины за прошлое и беспокойства за будущее, так как живут одним днем.

Антисоциальное расстройство личности

Люди с антисоциальным расстройством личности также известны, как психопаты или социопаты, они абсолютно отвергают все правила и нормы общества. Там, где другие строят, они уничтожают.

Диагностические критерии

В DSM-IV антисоциальное расстройство личности описано таким образом:

А. Образец первазивного игнорирования и попирания чужих прав, развивающийся в возрасте пятнадцати лет и проявляющийся в следующем:

(1) Нежелание соответствовать социальным нормам, действия криминального характера.

(2) Дезинформация, использование псевдонимов, различные обманы ради собственной выгоды.

(3) Импульсивность или отказ от всяческого планирования.

(4) Агрессивность проявляется в физических столкновениях и поединках.

(5) Рискованность, игнорирует предосторожность для себя и других.

(6) Неспособность выдерживать определенный режим работы, непоследовательное поведение и пренебрежение финансовыми обстоятельствами.

(7) Недостаток ответственности. Безразличие к другим, неспособность заметить то, что причиняет другим вред.

Б. Личность, сформировавшаяся в возрасте 18 лет.

В. Имеются свидетельства проявления этого расстройства в возрасте 15 лет.

Г. Возникновение антисоциального расстройства личности не исключает проявление шизофрении.

ИДЕОСИНКРАТИЧЕСКИЙ ТИП

** РАЗНЫЕ БАРАБАНЩИКИ»*

Идеосинкратические личности сильно отличаются от других. Они мечтатели, визионеры, мистификаторы. Они живут совсем в ином ритме, чем остальные люди. Они больше оригиналы и часто отличаются от остальных своей эксцентричностью, а иногда гениальностью.

Шесть характеристик Идиосинкратического типа

Следующие шесть признаков свидетельствуют о наличии Йдеосинкратического типа. Чем больше признаков присутствует в характере человека, тем большая степень Йдеосинкратического типа отличает его Автопортрет.

1. Внутренняя жизнь.

Идеосинкратические личности настроены на себя и поддерживаются собственными мыслями и убеждени-

ями, для них не важно, принимают или отвергают их подход к жизни окружающие.

2. Собственный мир.

Они самоориентированны и независимы, требуют небольшой близости в отношениях.

3. Собственная жизнь.

Идеосинкратические личности часто умеют создать собственный неповторимый, эксцентричный, интересный, необычайный стиль жизни.

4. Расширенная действительность.

Открытые для всего необычайного, они часто интересуются оккультизмом, экстрасенсорикой и супернатурализмом.

5. Метафизика.

Им свойственны абстрактные и спекулятивные размышления.

6. Внешнее проявление.

Хотя они настроены лишь на себя и следуют лишь велению своего сердца и ума, эти личности обладают острой наблюдательностью и внимательно следят за реакцией на них других людей.

Шизопатия — расстройство личности

Личности, которые страдают этим расстройством, живут за пределами того мира, в котором обитаем все мы. Они получают мало радостей от жизни, не могут найти путь к другим людям, теряют границы собственного мира.

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

А. Образец социально-пассивной контактности, сопровождаемой острым дискомфортом, слабой способностью к поддержанию и установлению отношений, а также созна-

тельными искажениями и эксцентричным поведением, развивающейся в раннем взрослом возрасте и представленной в разнообразии нижеследующих контекстов:

(1) Идеи и рекомендации (воображаемые рекомендации, например, разговор о том, что на эту тему лучше говорить в другой комнате).
(2) Утверждения или рассуждения о влиянии магического на жизнь (вера в ясновидение, телепатию, «шестое чувство» или другие причудливые фантазии).
(3) Необычные ощущения, включая и физические (например, ощущение бриза на коже при чьем-либо прикосновении).
(4) Нерациональные размышления и речи (неопределенные, необстоятельные, метафоричные или стереотипные).
(5) Подозрительность и параноидальные идеи.
(6) Несоответствующий или сжимающий аффект.
(7) Проявление эксцентричности и необычности в поведении.
(8) Недостаток близких друзей или доверенных лиц, кроме родственников.
(9) Чрезмерное социальное беспокойство, не уменьшающееся с приобретением более дружественных отношений, основанное скорее на параноидальных опасениях, чем на страхе вызвать отрицательную оценку.

Б. Протекает обычно вместе с шизофренией, настроенческими расстройствами, расстройствами психики, первазивным расстройством.

Другой мир

Люди, страдающие этим расстройством, отделены от мира других людей, они погружены в свой внутренний мир.

Внешне они застенчивые, отстраненные, любят украшать себя необычными способами, в разговоре кажутся неловкими, не могут подобрать нужные слова, теряют нить беседы. На социальные жесты реагируют неадекватно,

могут проявлять несоответствующие ситуации эмоции. Они не могут найти подход к другим людям, при встрече с незнакомыми людьми их беспокойство может быть чрезвычайным.

Обычно они предпочитают уединение, не формируют близких отношений, им достаточно того удовлетворения, которое они получают от своей внутренней жизни. Но бывает и так, что шизопатичный человек начинает чувствовать себя разрушенным, потерянным, нереальным.

Такие люди часто полагают, что обладают экстраординарными способностями, что они наделены ими для какой-то специальной миссии, очень важной для этого мира. Они часто полагают, что могут предсказывать будущее; что есть некая сущность, им подвластная, от которой они свободны в отличие от окружающих; что они могут видеть и ощущать присутствие духов умерших людей, возможно, даже общаться с ними; что если они о чем-либо подумают, то это может случиться. Их предназначенность и избранность приносят им иногда некоторое неудовлетворение, часто шизопатичные личности считают, что окружающие знают их скрытые чувства.

ТИП ОТШЕЛЬНИК

«ОДИНОЧКА»

Люди-отшельники не нуждаются ни в ком, кроме самих себя. Их не привлекают толпы людей, они не предпринимают никаких усилий, чтобы произвести впечатление. Отшельники абсолютно свободны от эмоций и увлечений, что несколько раздражает других. При том что они уступают другим в чувственности в интимных отношениях, область, в которой они на высоте, это наблюдательность. Благодаря этому свойству, Отшельники становятся замечательными антропологами, природоведами, математиками, физиками, кинематографистами, писателями и

поэтами, **они** умеют раскрывать в нашей жизни такие факторы, которых мы не замечаем.

Шесть характеристик

Следующие шесть признаков свидетельствуют о наличии тип Отшельника в личностном портрете, в зависимости от того, сколько признаков проявляется в поведении человека, можно определить степень преобладания этого типа личности.

1. *Затворничество.*

   Личности с преобладанием типа Отшельника не слишком нуждаются в компании и предпочитают уединение.

2. *Независимость.*

   Они изолированы от других, им не требуется взаимодействие с другими людьми для личных удовольствий или удовлетворения потребностей.

3. *Восприятие.*

   Отшельники, даже самые темпераментные, спокойны, беспристрастны и несентиментальны.

4. *Стоицизм.*

   Они демонстрируют безразличие к боли и удовольствию.

5. *Сексуальное самообладание.*

   Их не слишком беспокоят сексуальные проблемы, они наслаждаются сексом, но не станут страдать в его отсутствие.

6. *Основа основ.*

   Их не покоробит критика, также они равнодушны к похвале, они сами оценивают свое поведение.

Шизоидное расстройство личности

Эмоционально и часто физически шизоидные личности оторваны от людей. Их нельзя назвать ни счастливыми, ни несчастными, они стараются построить свою жизнь так, чтобы быть надежно защищенными от всяческого интима.

Диагностические критерии

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

А. Образец первазивного ограничения всяких социальных отношений, контактов, развивающийся в раннем взрослом возрасте и представленный в разнообразии нижеследующих контекстов:

(1) Нежелание наслаждаться близкими отношениями, включая и семейные.
(2) Почти всегда действует самостоятельно.
(3) Имеет мало сексуальных контактов, если вообще имеет к ним интерес.
(4) Находит удовлетворение в немногих занятиях.
(5) Испытывает недостаток отношений с близкими друзьями и ближайшими родственниками.
(6) Безразличен к похвале и критике.
(7) Проявляет полное отсутствие каких-либо эмоций.

Б. Может протекать параллельно с шизофренией, с другими расстройствами личности, расстройствами настроения или с расстройствами, развитие которых обусловленно общими психологическими и медицинскими условиями.

Град покоя

Люди, страдающие от шизоидного расстройства личности, очень изолированны от всех. Они проживают в «городе покоя», очень глубоко внутри себя, они находятся да-

леко от всех людей. Антиобщественные, асоциальные они не хотят иметь ничего общего с вами. Даже не слишком шизоидные люди кажутся слишком однообразными, пустыми, пассивными, безразличными, когда вы пытаетесь завязать с ними отношения.

Некоторые не слишком шизоидные типы увлекаются религиозными культами, в которых отношения высоко дифференцированны, при том, что они достаточно много контактируют, могут избегать близких контактов. Более высоко шизоидные люди стараются жить вдали от всех, не поддерживая контактов ни с кем, даже с друзьями и родственниками. Каждый день они отправляются на работу, если они работают в изоляции, то могут быть замечательными работниками. Они не нуждаются в привязанности других людей, может, только разве домашних животных. Такие люди также могут жить на улице. Изучение расстройства личности среди бездомного населения в Балтиморе показало, например, что большинство таких людей подвержено шизоидным и параноидальным расстройствам. Некоторые психологи предполагают, что личности с этим расстройством остаются полностью глухими к людям потому, что не надеются на отклик. Вырастая в нерасполагающей к откровениям окружающей среде, они уходили в глубь себя, покидая тех, кто был рядом с ними. Личности, страдающие этим расстройством, не доверяют людям. Так как они не чувствительны к неприятностям, то не опасаются причинения вреда, но при этом они также не чувствительны к удовольствиям.

Шизоидное расстройство личности часто протекает параллельно с шизопатическим расстройством, параноидальным и уклонительным расстройствами личности.

Успешные отношения с **шизоидными личностями**

Любой человек (служитель религиозного культа, коллега, член семьи), который дружественно расположен к такому человеку, может помочь ему найти более удобное

положение в жизни. Не старайтесь заставить его быть неравнодушным к вашим чувствам, не вынуждайте его взаимодействовать с вами. Продемонстрируйте свое расположение к нему, интерес, но не пытайтесь сократить расстояние между вами. Некоторые методы из статьи о контактах с людьми Отшельниками могут оказаться полезными.

ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТИП

«ОГОНЬ И ЛЕД»

Если вам приходится близко общаться с человеком, в характере которого преобладает Деятельный тип, то, вероятно, вы испытали на себе активность этих людей. Они не могут сидеть на месте и не дают этого другим. Они будут настаивать, чтобы вы отправились с ними в путешествие, они постоянно в поисках новых впечатлений во всем, они постоянно ищут новые стили, новую любовь. Никакой другой тип, даже Драматический, не может быть настолько горячим в своем желании соединиться с жизнью и с другими людьми. Никакой другой тип не может быть настолько переменчивым в настроениях, настолько жаждущим.

Семь характеристик

Следующие семь признаков и поведенческих особенностей свидетельствуют о наличии в характере Деятельного типа личности, чем больше особенностей поведения будет совпадать, тем выше уровень этого типа в вашем Автопортрете личности, и наоборот.

1. *Романтическая привязанность.*
   Деятельные люди должны быть вовлечены в глубокие романтические отношения с одним человеком.

2. *Интенсивность.*
   Они всегда сосредоточены на том, что происходит во всех отношениях. Все, что происходит между ними и другими людьми, не может быть принято ими легко.

3. Душа.

Они демонстрируют свои чувства. Они эмоциональны, импульсивны и живо на все реагируют, можно сказать, что Деятельный человек, это душа без оболочки.

4. Неограниченность.

У них нет ограничений в любви, забавах, риске.

5. Активность.

Энергичность отличает этот тип, такие люди всегда оживлены, заняты, творчески активны, увлечены. Они проявляют инициативу и могут также заражать других своей активностью.

6. Распространенное мнение.

Они чрезвычайно любопытны, поэтому живо всем интересуются, постоянно экспериментируют с другими культурами, ролями, системами ценностей, постоянно в поисках нового.

7. Пути для отступления.

Люди с преобладанием Деятельного типа прекрасно чувствуют, когда нужно отступить, и стараются уйти от действительности, когда она начинает становиться болезненной и резкой.

Расстройство личности Активность на грани срыва

Неуравновешенность, гнев, самоуничижение, беспокойство, неуверенность, опустошенность, сильное саморазрушение — все это чувства людей, страдающих расстройством личности - Активность на грани срыва. Они отчаянные, импульсивные и неуравновешенные. Они не могут использовать свои способности, их ужасает одиночество, они разрушают отношения без которых не могут жить. Тот, кто имеет это расстройство, постоянно испытывает невозмож-

ные душевные мучения, а те, кто **находится рядом** с **ними, все равно,** что в ловушке, **и вынуждены терпеть их.**

Диагностические критерии

В DSM-IV это расстройство личности — Активность на грани срыва - описано таким образом:

Образец первазивной неустойчивости межабонентских отношений, характерный чрезмерной импульсивностью, развивающийся в раннем взрослом возрасте и представленный в разнообразии нижеследующих контекстов:

(1) Приложение неимоверных усилий, дабы избежать предполагаемого отказа.
(2) Неустойчивые интенсивные отношения с чередующимися сверхидеализацией и девальвацией.
(3) Переживания по поводу самоопределения. Заметное отсутствие устойчивого мнения о себе.
(4) Импульсивность и склонность к саморазрушению (например, секс, употребление наркотических веществ, безрассудство).
(5) Периодичное суицидальное поведение, жесты, угрозы, саморазрушительное поведение.
(6) Аффективная неустойчивость, зависимая от амплитуды настроения (например, эпизодическое дисфорическое настроение или беспокойство, продолжающееся от нескольких часов до нескольких дней).
(7) Хроническое чувство опустошенности.
(8) Интенсивный гнев или трудность в управлении гневом.
(9) Переходные процессы, связанные с напряжением. Параноидальные, а также диссоциативные признаки.

Циклы отчаяния

Для тех, кто страдает этим расстройством личности, жизнь может быть невыносимой. Для них нет ничего постоянного, они отчаянно влюбляются, но вскоре страшно

разочаровываются. Их горе безутешно, а счастье безмерно, если они любят, то как никогда в жизни, если ненавидят, то как никого на свете, и каждый раз с новой силой. Они живут для любви: или молятся и устилают дорогу цветами, или презирают и проходят, не зацепив взглядом. Они не могут найти себя, установиться в своих привязанностях и твердых позициях и принципах, они ищут себя в религии и других подобных областях, но безрезультатно. Им кажется, что они опустошены и должны стать кем-то еще. Кто я? Что я из себя представляю? О чем я думаю? Что мне с собой делать? Это вопросы, вечно волнующие таких людей.

Их чувства, настроения, отношения с людьми, все противоречит друг другу. И они не могут покинуть этот замкнутый круг.

Изучение черного и белого

Люди с расстройством личности, страдающие Активностью на грани срыва, видят все в черно-белом свете. Они не допускают различных оттенков, все люди для них делятся на плохих и хороших. Они нуждаются в любви и постоянстве, но находят постоянство не в любви.

Они запутались в себе, минута размышлений им кажется вечностью. Чувство опустошенности не покидает их, они не могут быть в одиночестве, так как нуждаются в любви и защите, в признании того самого идеального человека. Но снова происходит срыв и личность, терзаемая этим расстройством, снова пускается в поиски идеального партнера, снова ищет идеальной любви и понимания, а прежняя любовь становится объектом слепой ненависти или холодного равнодушия. Мир разрушается. И опять в душе осень, и все начинается сначала. Прежде чем подступить к своему новому предмету воздыханий, личность, страдающая Активностью на грани срыва, начинает страшно бояться быть отвергнутой, впадает в отчаяние и бросается в ноги своей любви: «Не оставляйте меня! Я сделаю

все, чтобы вы были счастливы!» Иногда личность, страдающая Активностью на грани срыва, идет на безумные жертвы ради своей новой любви, жалость к себе в ней борется с любовью.

Находясь постоянно между черным и белым, личности, страдающие Активностью на грани срыва, живут неполноценной жизнью, они чувствуют себя угнетенными, пессимистичными, несчастными, они не могут избавиться от отчаяния, беспокойства, дискомфорта, чувства вины. Иногда испытывают краткие эпизоды эйфории. Они не способны сохранять последовательность в чем-либо, не могут исходить из ранее полученного опыта. Они не могут предотвратить крушений, боли, разочарований и перепадов настроения. Они не знают как оградить свои мысли от беспокойства и боли, не могут сосредоточиться на работе, хорошей книге, кинофильме. Вместо этого они пускаются в сексуальные приключения, употребляя наркотики.

АЛЬТРУИСТИЧЕСКИЙ ТИП

* *САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ**

Жизнь для того, чтобы служить, любовь для того, чтобы отдавать. Это аксиомы для Альтруистического типа. Они считают, что их потребности могут подождать, пока не удовлетворены потребности других. Сознание того, что они отдают себя, приносит им удовлетворение, безопасность и чувство, что они на своем месте. Это наиболее удобный тип личности, такие люди - самые достойные граждане.

Семь характеристик

Следующие семь признаков поведения свидетельствуют о наличии Альтруистического типа, чем больше соответствий вы найдете, тем большая степень этого типа присутствует в автопортрете вашей личности, и наоборот.

1. *Возвеличивание.*

Личности с преобладанием этого типа будут стирать вам рубашки и обслуживать вас, не спрашивая, нуждаетесь ли вы в их заботе о вас.

2. *Служение.*

Это то, чем они всегда руководствуются, человек должен быть полезен другим. Они доступны в отношениях с другими, не конкурентоспособны, не честолюбивы, удобны, всегда выступают вторым номером.

3. *Рассмотрение.*

Люди Альтруистического типа всегда замечательны в деловых отношениях, они честны, этичны и общительны.

4. *Принятие.*

Они не радикальны, толерантны к другим, никогда не требуют доказательств.

5. *Покорность.*

Они не горды, чувствуют себя комфортабельно, заботясь о ком-то. Такие люди не заинтересованы в большом количестве внимания.

6. *Выносливость.*

Они долго страдают. Они предпочитают самостоятельно переносить тяготы жизни, чем полагаться на чье-то плечо. У них большой запас терпения, они очень неприхотливы к условиям.

7. Они довольно невинны, не представляют, какое глубокое влияние оказывают на жизнь других, никогда не подозревают, что заблуждались насчет людей, которым отдают так много себя.

Диагностические критерии

В DSM-III-R расстройство личности, называемое Самоуничижением, не занесенное в DSM-IV (как объясняется в конце этой главы), описано таким образом:

А. Образец первазивного самонастроения поведенческого расстройства, развивающийся в раннем взрослом возрасте и представленный в разнообразии контекстов. Личность может избегать или пресекать возможности получения наслаждения и удовольствия в любой ситуации, которая сложилась в ее жизни, она или он могут пресекать попытки оказания им любой помощи и любой поддержки, как обозначено ниже:

(1) Выбирает людей и ситуации, которые приводят к разочарованию, даже когда выбор доступен, а ситуация предельно ясна.
(2) Отклоняет или делает неэффективными попытки других в чем-либо помочь.
(3) После положительных персональных опытов (новое достижение или любая другая удача) впадает в депрессию, терзается чувством вины или демонстрирует поведение, вызывающее боль.
(4) Сердито или уклончиво отвечает другим, когда чувствует, что ему причинили вред, пытается победить оскорбителя (например, высмеивает супруга в обществе, вызывая повторную реакцию).
(5) Отклоняет все возможности удовлетворения, отказывается получать наслаждение, несмотря на наличие социальных навыков для получения удовольствия.
(6) Не в состоянии выполнить задачи, отвечающие его личным целям, несмотря на способность достигнуть их. Например, не может выполнить собственную работу, но успевает помочь своим сокурсникам написать статью для института.
(7) Не заинтересован в людях, которые относятся к нему хорошо, отклоняет их, не заинтересован в заботах сексуальных партнеров.
(8) Приносит значительные жертвы тем, кто в них не нуждается.

Б. Стиль поведения А, проявляется не только в ответ на физические, сексуальные и психологические злоупотребления или в их ожидании.

В. Стиль поведения А, проявляется не только, когда человек чувствует себя угнетенным.

«Крушители успеха»

Люди с этим расстройством личности не могут допустить успеха или удовольствия. Поэтому, своими собственными действиями подрывают все возможности успешного завершения работы. В 1916 году Фрейд использовал фразу «крушители успеха», чтобы охарактеризовать этих людей. Они выполняют низкооплачиваемую работу, хотя способны на гораздо большее, отдаляют людей, которые заботятся о них. Все личности с этим расстройством не осознают, что преднамеренно занимаются самоуничижением.

Анна В. позволила полностью поработить себя совершенно чужому ей человеку. Через много лет она наконец смогла продвинуться вперед и достигнуть большого успеха. Личности, страдающие тяжелыми формами самоуничижительного расстройства, обычно не бывают столь плодотворными, те из них, кто оказываются деятельными и талантливыми, не позволяют себе испытывать радость победы. Если они все же какое-то время и радуются своему успеху, то скоро начинают чувствовать себя угнетенными.

СЕРЬЕЗНЫЙ ТИП

«РЕАЛИСТ>

Серьезные люди не имеют никаких иллюзий. Они не срывают звезд с неба, они считают цыплят по осени, они не носят розовые очки. Они не приукрашивают реальность даже, если дела обстоят не так хорошо, как они хотят их видеть. В нашей современной культуре положительными считаются те люди, которые более радостно смотрят на

вещи, стремятся к лучшему, эти же личности не умеют смотреть на все с привлекательной стороны. К тому же они вовсе и не стремятся быть популярными.

Но они имеют значительное преимущество. Никакой другой тип не приспособлен столь сильно к переменам обстоятельств, смене климата и другим неприятностям.

Это вовсе не ерунда, сила этого типа заключается в том, что он может помочь каждому выжить в тяжелые времена. Подобно многим другим типам личности этот выбирает свой собственный длительный путь.

Семь характеристик

1. *Прямой человек.*
   Люди с Серьезным типом личности сохраняют трезвый взгляд на вещи в любых обстоятельствах. Они церемонны и не проявляют эмоций.

2. *Никакой претенциозности.*
   Они реально оценивают собственные способности, также они знают и свои недостатки, они не тщеславны и не обладают завышенной самооценкой.

3. *Ответственность.*
   Постоянно возлагают на себя ответственность за собственные действия. Они восстают против себя, но сглаживают собственные ошибки и пытаются избежать самобичевания.

4. *Размышления.*
   Они все анализируют, оценивают, обдумывают прежде, чем совершить какое-либо действие.

5. *Критика.*
   Люди с преобладанием Серьезного типа — острые оппоненты. В своей способности критиковать других они не сомневаются так же, как и в собственной самооценке.

6. *Никаких неожидаиностей.*

Они всегда ожидают самых худших результатов, и если так и происходит, то они уже подготовлены к этому.

7. *Раскаяние.*

Серьезные люди очень страдают, когда осознают, что были неправы или несправедливы по отношению к другим.

Диагностические критерии

В DSM-IV так описано Депрессивное расстройство личности:

А. Образец первазивного депрессивного мышления и поведения, развивающийся в раннем взрослом возрасте, представлен в разнообразии нижеследующих контекстов:

(1) Настроение обычно подавленное, мрачное, тоскливое, вызванное раздумьями о собственном несчастье.
(2) Концепция обычно построена на заниженных самооценках и низком самоуважении.
(3) Очень критичен, обвинителен по отношению к себе.
(4) Гиперболизирует поводы для волнения.
(5) Негативно и критично относится к другим.
(6) Является пессимистом.
(7) Мучается от раскаяний и чувства вины.

Б. Проявляется не только в главных депрессивных эпизодах, также подвержен другим расстройствам.

Когда не светит солнце

Для людей с Депрессивным расстройством личности этот мир всегда скучен, мрачен, и нет им никакого спасения от этой тусклости. Заглядывая внутрь себя, они видят, что

недостойны, неинтересны, неадекватны. Они считают свое существование безнадежным, в других людях они находят лишь слушателей своих жалоб. Они пассивны и беспомощны, проявляют внимание лишь к тому, что должно обязательно произойти в их несчастной жизни, которую они ощущают как огромную тяжесть на своих плечах. Если они к чему-то стремятся, то обязательно будут сломлены невозможностью выполнить эту непосильную задачу.

Ясно, что эти личности постоянно ощущают боль, они живут среди ошибок и несчастий и встречают их повсюду.

Они не видят никакой помощи для себя, никакой возможности избежать всего этого. Они даже не пытаются обвинять в собственных неудачах других, как это делают личности с параноидальным и пассивно-агрессивным расстройством, они сами являются предметом своих нападок. Многие их обвинения против себя являются вполне объективными. Наиболее удручает то, что они не способны видеть ярких красок из-за особенностей своего восприятия и поведения. Даже если они что-нибудь делают, не надеются на хороший результат и на то, что что-то может измениться к лучшему.

Может быть, для них депрессия «нормальна»?

В DSM-IV депрессивное расстройство личности дебютировало в американской диагностике. Хотя этот диагноз общепризнан у европейских психиатров, для американских практикующих врачей и юристов он еще неофициален и упоминается только в приложении к DSM-IV, пока он отложен для дальнейшего изучения.

По сути, дебаты в основном касаются самого характера отношений между мышлением и телом, биологией и психологией.

В настоящее время DSM-IV предлагает два основных диагноза для депрессии и депрессивного расстройства: главное депрессивное расстройство (главная депрессия) и дистимическое расстройство (дистимия).

АГРЕССИВНЫЙ ТИП

«ВОЖАК»

Кто здесь главный? Агрессивный тип, конечно. В то время, как другие могут быть равнодушны к лидерству, Агрессивные люди изо всех сил стремятся к рулю. Они рождены, чтобы принять командование. Они вожаки в стае, сила их личности более мощная, чем любой другой. Они могут возложить на себя огромную ответственность, не опасаясь краха. Они принимают власть и отдыхают душой. Они никогда не уклоняются от борьбы, конкурируют с чемпионами. Как они распоряжаются завоеванной властью, уже зависит от преобладания других типов личности в их характерах.

Шесть характеристик

Следующие шесть особенностей поведения свидетельствуют о наличии Агрессивного типа в индивидуальности. В зависимости от количества особенностей в характере человека Агрессивный тип присутствует в большей или меньшей степени.

1. *Команда.*

   Агрессивные личности умеют взять свое. Они удобно себя чувствуют под грузом власти и ответственности.

2. *Иерархия.*

   Они работают лучше всего в пределах определенной структуры власти, где каждый знает свое место и всем ясны их полномочия.

3. *Нетерпение к изменениям.*

   Агрессивные люди изобретают правила и требуют от других четкого их выполнения.

4. Целеустремленность.

Агрессивные люди очень целенаправлены. У них прагматичный подход к достижению своих целей. Они сделают все, чтобы получить желаемый результат.

5. Сила воли.

Они не щепетильны, не обидчивы. Могут хорошо работать в довольно сложных условиях и в опасных ситуациях, не позволяя брать над собой верх волнению и опасениям.

6. Буйство и метания.

Агрессивные люди любят действия и приключения. Они физически сильны и часто с наслаждением принимают участие в спортивных состязаниях, особенно там, где наиболее тесный контакт с соперником.

Садистское расстройство личности

Как подразумевается в названии, люди с садистским расстройством личности очень жестоки, холодны, безжалостны и пугающи. Они могут быть сильными и получать удовлетворение от оскорбления других.

Диагностические критерии

Это расстройство личности, как будет указано далее в этой главе, не встречается в DSM-IV, но в DSM-III-R оно описано таким образом:

А. Образец первазивной жестокости, агрессивное поведение, развивающееся в раннем взрослом возрасте, проявляется в нижеследующем:

(1) Использование физического или другого насилия в целях установления господства в отношениях.

(2) Оскорбление или унижение людей в присутствии других.

(3) Требование подчинения строжайшей дисциплине к тому, кто попадает под контроль, необычайная жестокость к детям, студентам, заключенным, пациентам и т. д.

(4) Получение удовольствия от психических или физических страданий других (людей, а также животных).

(5) Ложь для причинения вреда (не просто во имя достижения некой цели).

(6) Влияние на других людей таким образом, чтобы они испытывали страх (запугивание, террор).

(7) ограничения автономии людей, с которыми установлены близкие отношения, например, запретить супруге без сопровождения покидать дом, посещать различные мероприятия.

(8) Восхищение всякого рода насилием, оружием, военным искусством, убийствами и пытками.

Б. Признаки поведения А направлены не на одного человека (ребенка или супруга) и не исключительно с целью получения сексуального удовольствия (как в сексуальном садизме).

II. ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ И СЕМЬЕ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ФРУСТРАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ С. РОЗЕНЦВЕЙГА

АДАПТИРОВАНА В НИИ ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА

Стимулирующая ситуация этого метода заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не законченным разговором. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Методика состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации.

Ситуации, представленные в тексте, можно разделить на две основные группы.

1. Ситуации «препятствия». В этих случаях какое-либо препятствие, персонаж или предмет, обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций — рисунки № 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.
2. Ситуация «обвинения». Субъект при этом служит объектом обвинения. Их восемь: рисунки № 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между этими типами имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как ситуацию «препятствия», или наоборот.

Процедура эксперимента организуется согласно приложенной к набору рисунков инструкции.

Оценка теста. Каждый ответ оценивается с точки зрения двух критериев: направления реакции и типа реакции.

13-2

1. Экстрапунитивные реакции (реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, в форме осуждения внешней причины фрустрации, или вменяется в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию).

2. Интропунитивные реакции (реакция направлена субъектом на самого себя; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации).

3. Импунитивные реакции (фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать).

Реакции различаются также с точки зрения их типов:

1. Тип реакции «с фиксацией на препятствии» (в ответе испытуемого препятствие, вызвавшее фрустрацию, всячески подчеркивается или интерпретируется как своего рода благо, а не препятствие, или описывается как не имеющее серьезного значения).

2. Тип реакции «с фиксацией на самозащите» (главную роль в ответе испытуемого играет защита себя, своего «Я», и субъект или порицает кого-то, или признает свою вину, или же отмечает, что ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана).

3. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» (ответ направлен на разрешение проблемы; реакция принимает форму требования помощи от других лиц для решения ситуации; субъект сам берется за разрешение ситуации или же считает, что время и ход событий приведут к ее исправлению).

Из сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов и два дополнительных варианта.

Для обозначения направления реакции пользуются буквами *E, I, M, E* — экстрапунитивные реакции; /— интропунитивные; *M*— импунитивные.

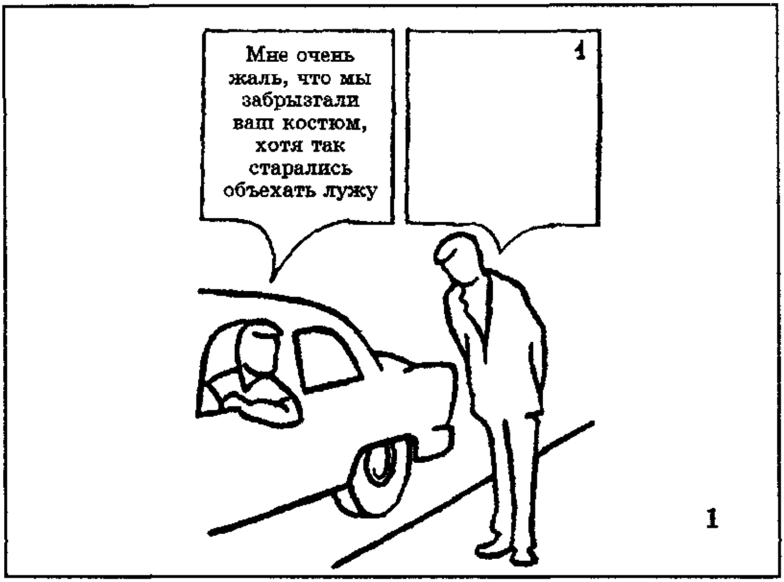
Типы реакций обозначаются следующими символами: *OD* — «с фиксацией на препятствии», *ED* — «с фиксацией на самозащите», *NP* — «с фиксацией на удовлетворении потребности».

Для указания, что в ответе доминирует идея препятствия, добавляется значок «прим» (*E', Г, M')*. Тип реакции «с фиксацией на самозащите» обозначается прописными буквами без значка. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» обозначается строчными буквами *e, 1, m*.

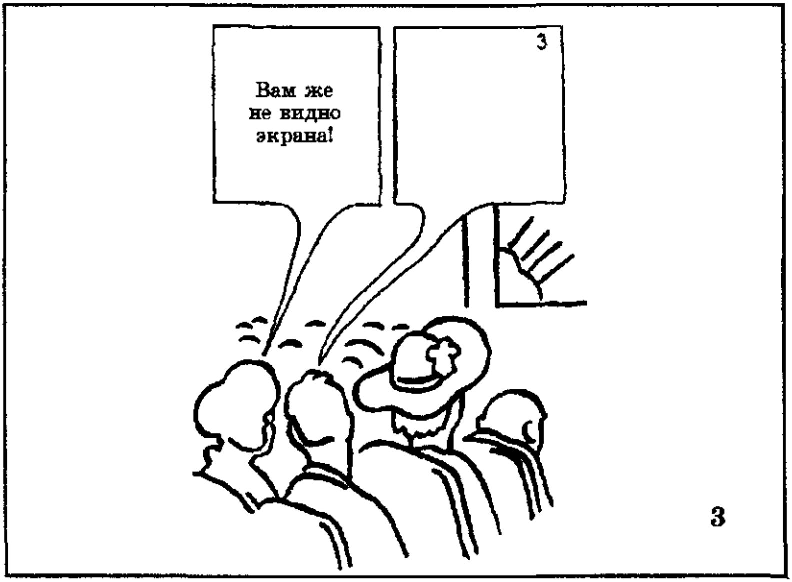
В соответствующей таблице содержатся способы оценок ответов испытуемых. Оценки заносятся в регистрационный лист для дальнейшей обработки. Она предполагает вычисление показателя *GCJR,* который может быть обозначен как «степень социальной адаптации». Данный показатель вычисляется путем сопоставления ответов конкретного испытуемого со «стандартными», среднестатистическими.

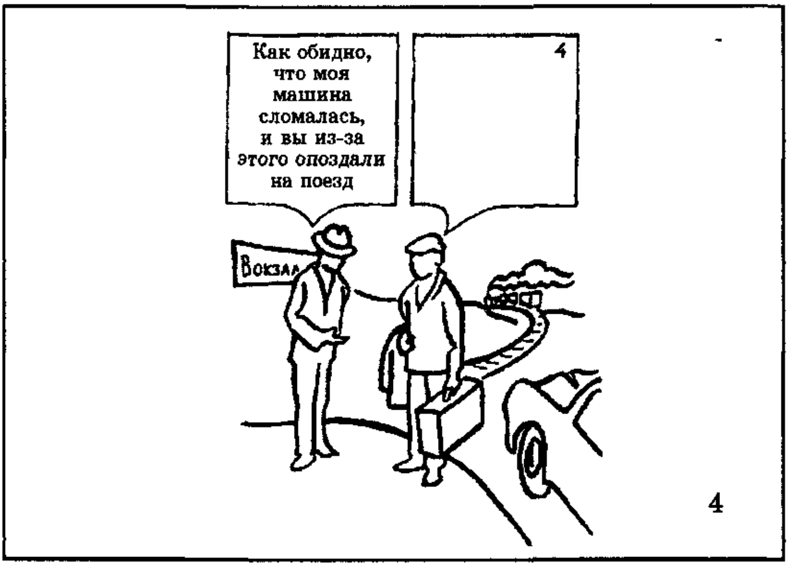
ТЕСТОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ

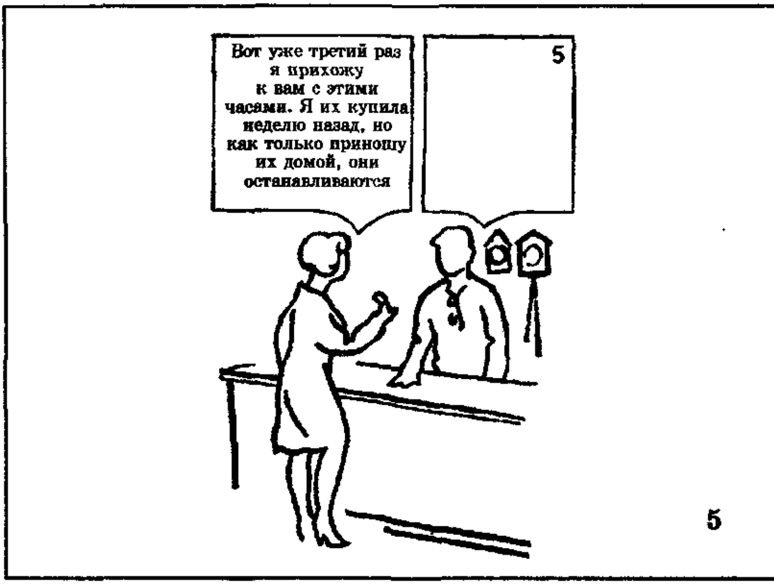
Инструкция: «На каждом рисунке изображены два или несколько человек. Человек слева всегда изображен говорящим какие-то слова. Вам надо на листе ответов под номером, соответствующим рисунку, написать первый пришедший на ум ответ на эти слова. Не старайтесь отделаться шуткой. Действуйте по возможности быстрее».


Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм, хотя так старались объехать лужу
1
1


Это ужасно: вы разбили любимую вазу моей матери
2
2

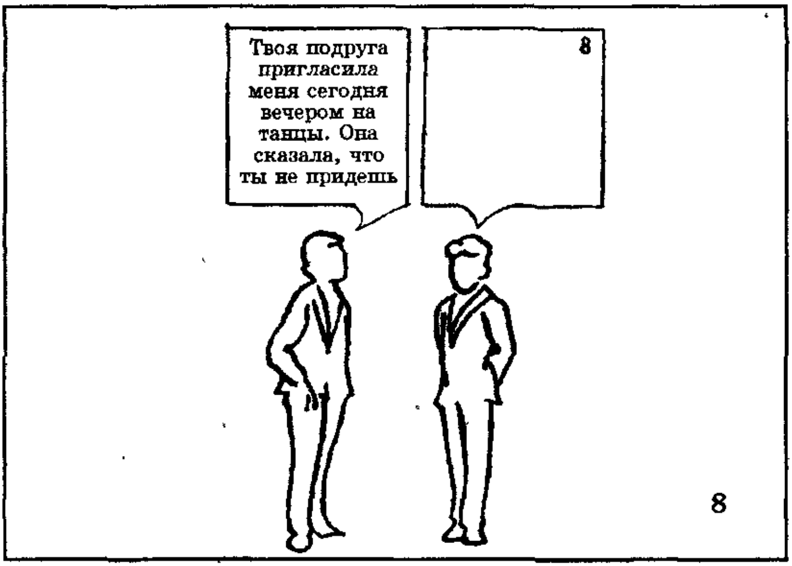

Вам же не видно экрана!
3
3

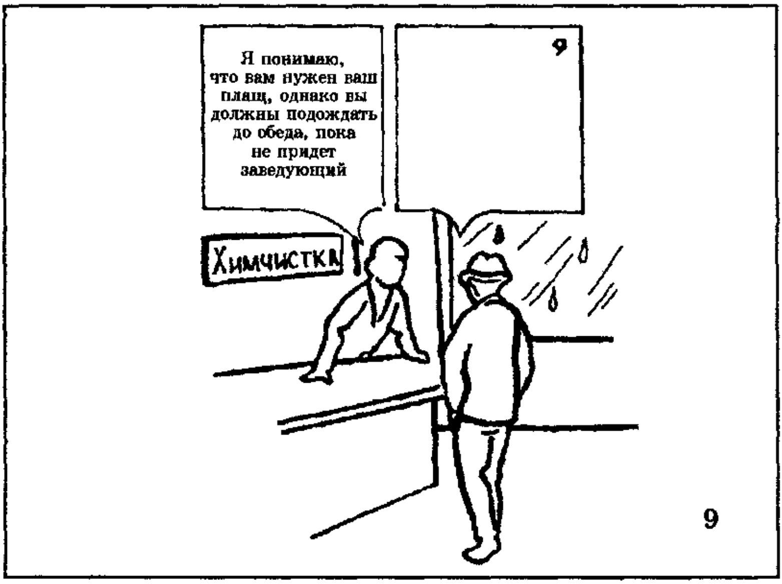

Как обидно, что моя машина сломалась, и вы из-за этого опоздали на поезд
4
Вокзал
4

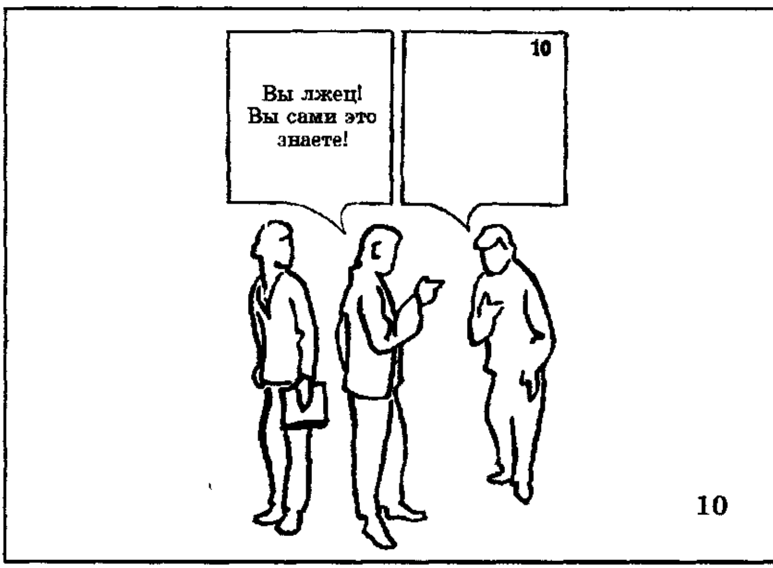

Вот уже третий раз я прихожу к вам с этими часами. Я их купила неделю назад, но как только приношу их домой, они останавливаются
5
5

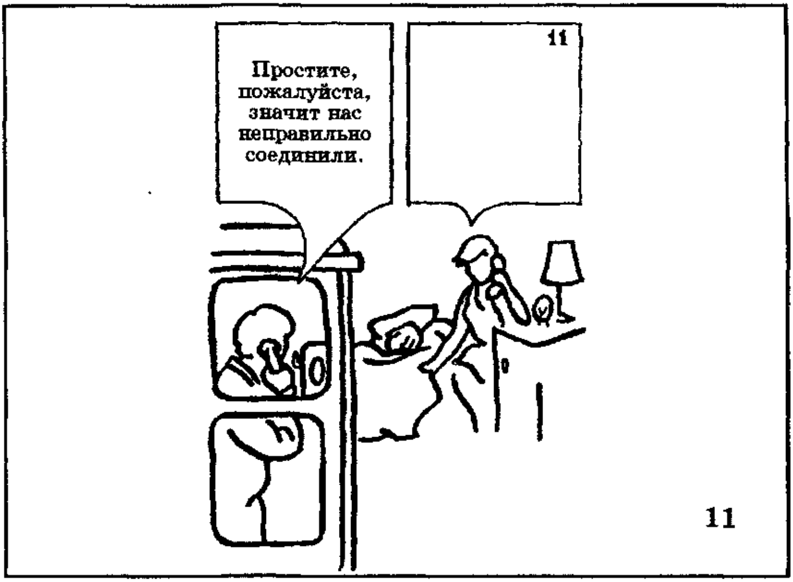

Согласно библиотечным правилам, вы можете брать одновременно только две книги
6
6

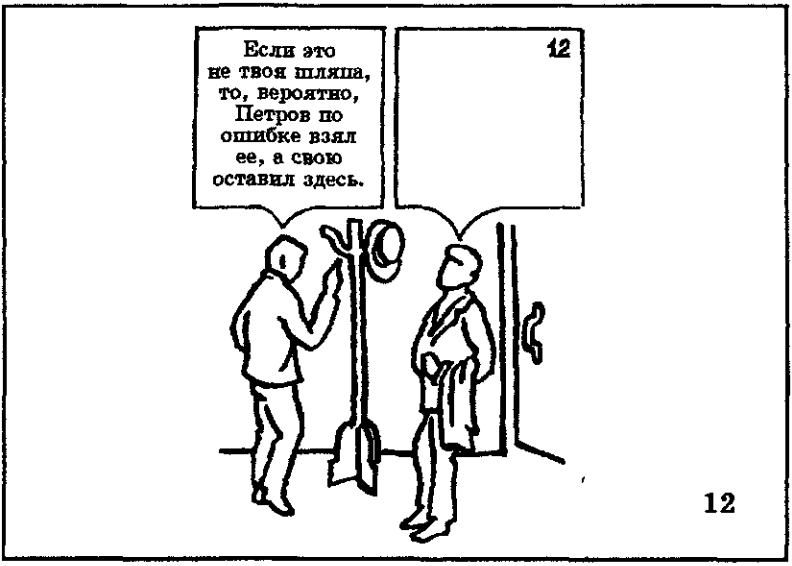

Не слишком ли Вы шумите?
7
7


Твоя подруга пригласила меня сегодня вечером на танцы. Она сказала, что ты не придешь
8
8


Я понимаю, что вам нужен ваш плащ, однако вы должны подождать до обеда, пока не придет заведующий
9
Химчистка
9

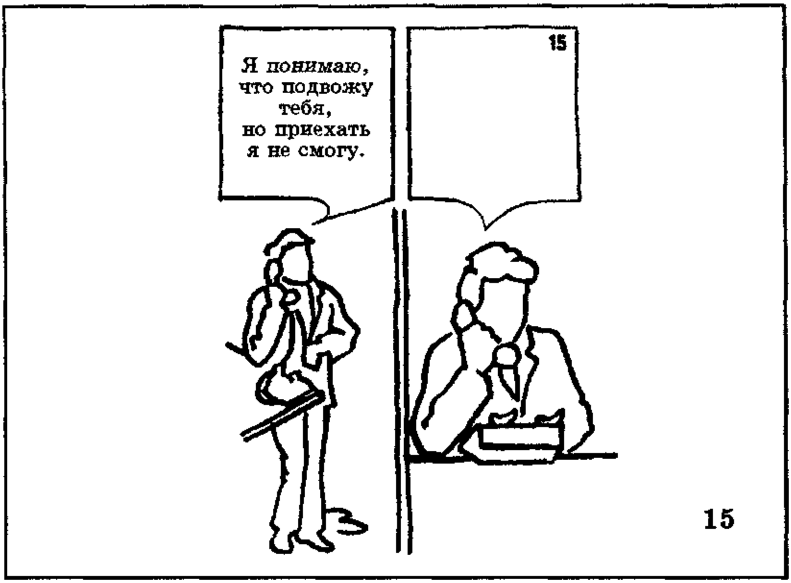

Вы лжец! Вы сами это знаете!
10
10

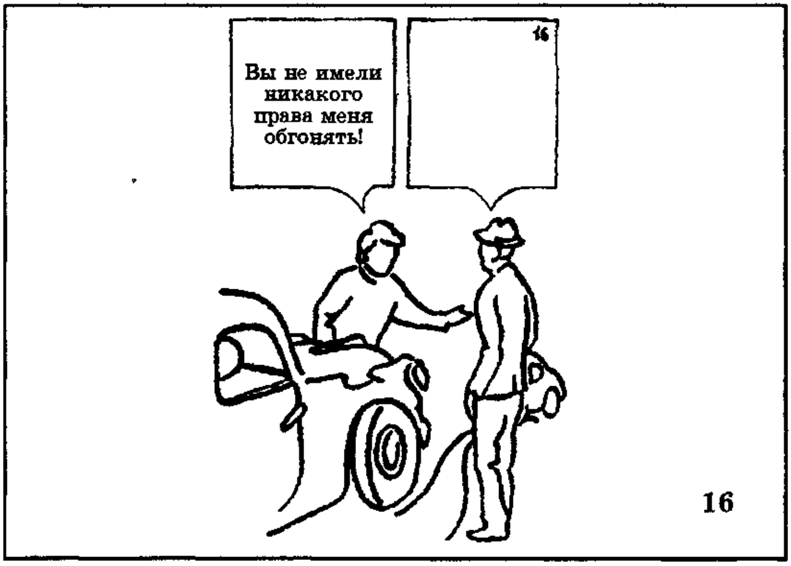

Простите, пожалуйста, значит нас неправильно соединили.
11
11

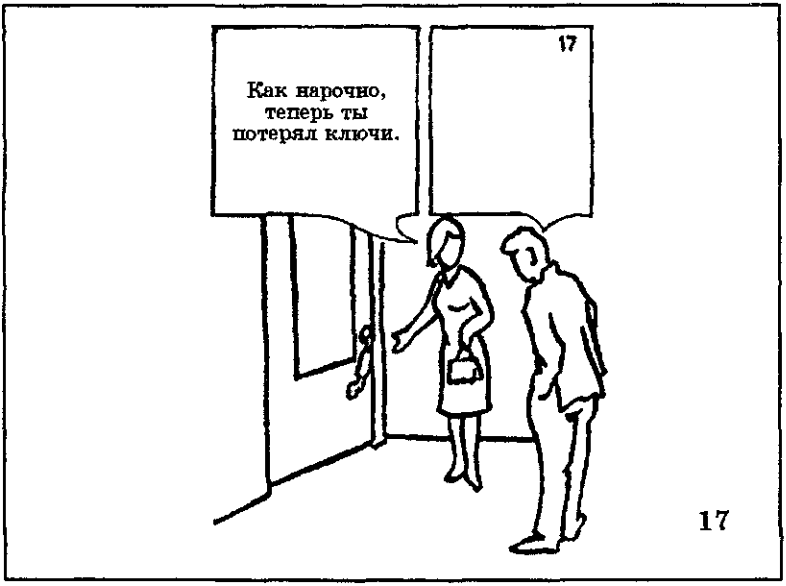

Если это не твоя шляпа, то, вероятно, Петров по ошибке взял ее, а свою оставил здесь.
12
12


Я не могу сейчас вас принять, хотя вчера мы об этом и условились.
13
13

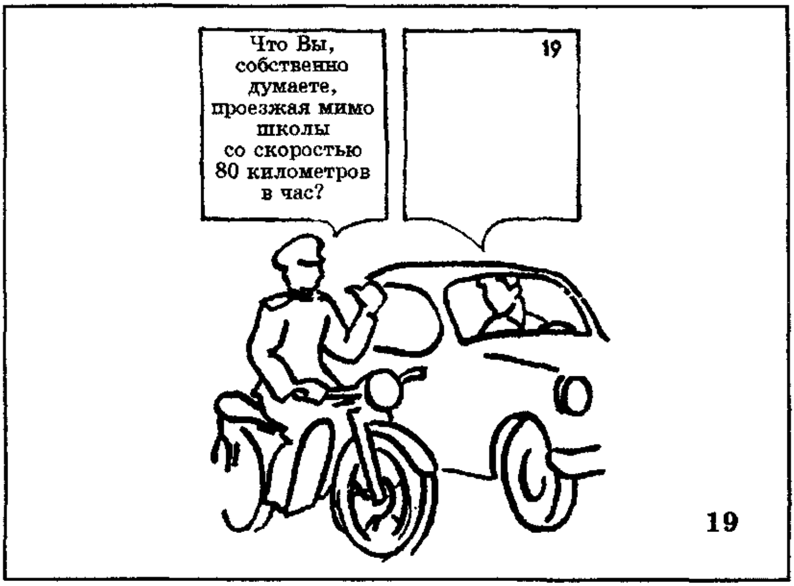

Она должна была быть здесь уже 10 минут тому назад.
14
14


Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу.
15
15


Вы не имели никакого права меня обгонять!
16
16

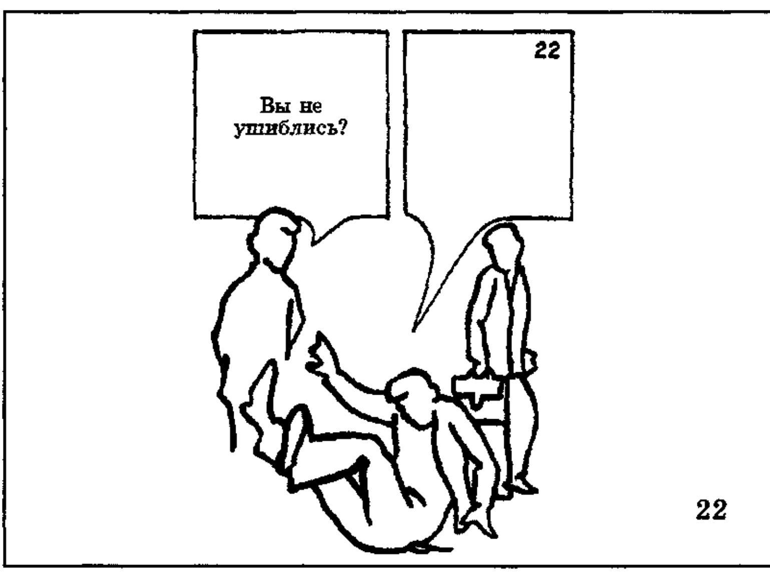

Как нарочно, теперь ты потерял ключи.
17
17


Мне очень жаль, но мы как раз продали последний экземпляр.
18
18

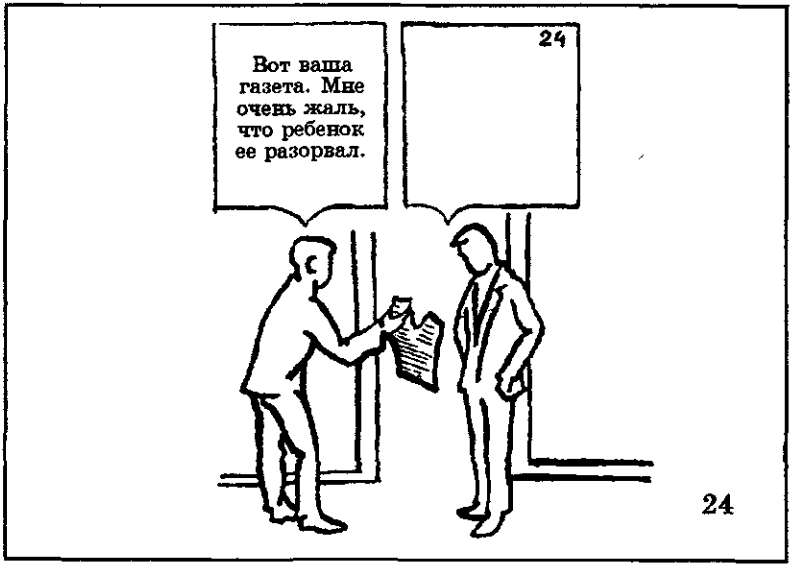

Что Вы, собственно думаете, проезжая мимо школы со скоростью 80 километров в час?
19
19


Я бы хотела знать, почему она нас не пригласила.
20
20


С человеком, которого Вы обидели, вчера случилось несчастье, и он теперь лежит в больнице.
21
21


Вы не ушиблись?
22
22


Это тетя Наташа. Она просит нас немного подождать, пока она не придет и еще раз не пожелает нам доброго пути.
23
23


Вот ваша газета. Мне очень жаль, что ребенок ее разорвал.
24
24

ОПИСАНИЕ СМЫСЛОВОГО СОДЕРЖАНИЯ ФАКТОРОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОЦЕНКЕ ОТВЕТОВ

	OD «с фиксацией на препятствии»	*ED* «с фиксацией на самозащите»	*NP* «с фиксацией на удовлетворении потребности»
E	***E'*** **— В ответе подчеркивается наличие препятствия.** **Пример: «Эта ситуация определенно фрустрирует меня (досаждает, беспокоит)».** **Встречается главным образом в ситуациях с препятствием.**	***E*** **— Враждебность, порицание направлены против кого-либо или чего-либо в окружении.** **В ответе содержатся обвинения, упреки, сарказм.** **Пример: «Пошел к черту», «Вы виноваты...».** ***E*** **Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок.** **Пример: «Я не делал того, в чем вы меня обвиняете» .**	***в*** **— Требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию.** **Пример: «Это Вам надо разрешить этот вопрос».**
I	***/'*** **— Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно-полезная, как приносящая удовлетворение (или заслуживающая наказания).** **Пример: «Эта ситуация фактически — благодеяние (выгода)».** **В замаскированной форме: «Мне очень жаль, что я послужил причиной этого».**	***/*** **— Порицание, осуждение, направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности, угрызения совести.** **Пример: «Это меня надо осуждать за то, что произошло».** ***/*** **Субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, призывая на помощь смягчающие обстоятельства.** **Пример: «Я виноват, но я сделал это не нарочно».**	***i*** **— Субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию, открыто признавая или намекая на свою виновность.** **Пример: «Я беру ответственность за исправление этой ситуации на себя».**
M	***№*** **— Трудности фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся к полному ее отрицанию.** **Пример: «Эта ситуация не имеет никакого значения» .**	***M*** **— Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается.** **Пример: «Ничего, на ошибках учимся».**	**2D — Выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать; или же, что взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию.** **Пример: «Вопрос решится сам собой, стоит только нам немного подождать, поговорить, подумать».**

Естественно предполагать, что при наличии индивидуальных особенностей фрустрационных реакций в целом определенная социальная общность людей будет характеризоваться «усредненным профилем». Среди всего многообразия ответов испытуемых какой-то группы могут быть выделены путем соответствующих статистических процедур одинаковые или сходные ответы, которые можно считать характерными для отдельных ситуаций теста.

Показатель *GCR* вычисляется путем сравнения очков субъекта со стандартными величинами, полученными путем статистического подсчета. Ситуаций, которые используются для сравнения, всего 14. Их значения представлены в таблице (см ниже). Слева на листке протокола испытуемого ставится знак «+», если ответ субъекта идентичен стандартному ответу. Когда в качестве стандартного ответа даются два типа ответов на ситуацию, то достаточно, чтобы хотя бы один из ответов испытуемого совпадал со стандартным. В этом случае ответ также отмечается знаком «+». Если ответ субъекта дает двойную оценку, и одна из них соответствует стандартному, он оценивается в 0,5 балла. Если же ответ не соответствует стандартному, его обозначают знаком «-». Оценки суммируются, считая каждый плюс за единицу, а минус за ноль. Затем, исходя из 14 ситуаций (которые принимаются за 100%), вычисляется процентная величина *GCR* испытуемого. Количественная величина *GCR* может рассматриваться в качестве меры индивидуальной адаптации субъекта к своему социальному окружению.

ОБЩАЯ ТАБЛИЦА *GCR* ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛИЦ
(по Н. В. Тарабриной)

№ рисунка	*OD*	*ED*	*NP*
1	***M' E'***		
2		***I***	
3			
4			
5			***i***
6			***e***
7		***E***	
8			
9			
10		***E***	
11			
12		***E***	***m***
13			***e***
14			
15	***E'***		
16		***EI***	
17			
18	***E'***		***e***
19		***I***	
20			
21			
22	***M'***		
23			
24	***M'***		

Профили. Частоты появления каждого из 9 счетных факторов заносятся в квадратики профилей. При этом каждый счетный фактор, которым был оценен ответ, принимается за один балл. Если же ответ оценен при помощи нескольких счетных факторов, то при этом исчислении любое разделение между счетными факторами вычисляется на пропорциональной основе, причем каждому фактору придается равное значение.

Когда 9 квадратов профилей заполнены (см. лист ответов испытуемого), цифры суммируются в колонки и строчки. Так как число ситуаций равно 24, то возможный максимум для каждого случая —24, и исходя из этого вычисляется процентное содержание каждой полученной суммы. Вычисленное таким образом процентное отношение Д /, *M, OD, ED, NP* представляет выраженные в количественной форме особенности фрустрационных реакций испытуемого.

Образцы. На основании профиля числовых данных составляются три основных и один дополнительный образец.

1. Первый образец выражает относительную частоту разных направлений ответа, независимо от его типа. Экстрапунитивные, интропунитивные и импунитивные ответы располагаются в порядке их убывающей частоты. Например, частоты *E*- 14, /— 6, *M*— 4, записываются *E*> *I*> *M*.

2. Второй образец выражает относительную частоту типов ответов независимо от их направлений. Знаковые символы записываются также, как и в предыдущем примере. Например, мы получили *OD*— 10, *ED*— 6, *NP*— 8. Записывается OD > NP > ED.

3. Третий образец выражает относительную частоту трех наиболее часто встречающихся факторов независимо от типа и направления ответа. Записывается, например, E > E' > M.

4. Четвертый дополнительный образец включает сравнение ответов *Ей* /в ситуациях «препятствия» и «обвинения». Сумма *E vi I* рассчитывается в процентах, исходя также из 24, но поскольку только 8 (или 1/3) тестовых ситуаций позволяют подсчет *Ей I,* то максимальный процент таких ответов будет составлять 33. Для целей интерпретации полученные проценты могут быть сравнены с этим числом.

Анализ тенденций. Во время опыта испытуемый может заметно изменить свое поведение, переходя из одного типа или направления реакций к другому. Подобное изменение имеет большое значение для пониманий реакций

фрустрации, так как показывает отношение испытуемого к своим собственным реакциям. Например, испытуемый может начать опыт, давая экстрапунитивные реакции, затем, после девяти или десяти ситуаций, которые вызывают у него чувство вины, начинает давать ответы интропунитивного типа. Анализ предполагает выявить существование таких тенденций и выяснить их природу.

Тенденции записываются в виде стрелы, выше древка которой указывают численную оценку тенденции, определяемую знаком «+» (положительная тенденция) или «—» (отрицательная тенденция).

Формула вычисления численной оценки тенденции: *(а-в)*: *(а+в)*, где *а* — количественная оценка в первой половине протокола, *в* - количественная оценка во второй его половине.

Для того, чтобы тенденция могла быть рассмотрена как показательная, она должна вмещаться, по крайней мере, в четыре ответа и иметь минимальную оценку 0,33.

Анализируется пять типов тенденций.

Тип 1-й. Рассматривается направление реакции в графе *OD.* Например, фактор *E'* появляется шесть раз: три раза в первой половине протокола с оценкой, равной 2,5, и три раза во второй половине с оценкой в 2 балла. Соотношение равно +0,11. Фактор *I'* появляется в целом только один раз, фактор *M'* появляется три раза. Тенденция 1-го типа отсутствует.

Тип 2-й. Аналогично рассматриваются факторы *E, I, M.*

Тип 3-й. Аналогично рассматриваются факторы *e, 1, m.*

Тип 4-й. Рассматриваются направления реакций без учета граф.

Тип 5-й. Поперечная тенденция рассматривает распределение факторов в трех графах, не учитывая направления; например, рассмотрение графы *OD* указывает на наличие 4 факторов в перовй половине (оценка, обозначенная 3) и 6 - во второй половине (оценка 4). Аналогично рассматриваются графы *ED* и NP.

БЛАНК ДЛЯ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Фамилия, И., О., ______________________________

Дата обследования ______________________________

Оценка ответов испытуемого

	OD	*ED*	*ND*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Таблица профилей

	OD	*ED*	*NP*	Сумма	%	Станд
E						
I						
M						
Сумма						
%						
Станд						

Образцы

$E = \quad = \quad \%$

$E \quad I = \quad = \quad \%$

$E \quad \bar{I} = \quad = \quad \%$

$E \quad -\bar{E} = \quad = \quad \%$

$I \quad -\bar{I} = \quad = \quad \%$

$M \quad \bar{I} = \quad = \quad \%$

Тенденции

1.
2.
3.
4.
5.

Общие образцы

Таблица для ,
пересчета в проЦенты

0.5 =	2,1%	8,5 =	35,4%	16,5 =	68,7%
1,0	4,2	9,0	37,5	17,0	70,8
1,5	6,2	9,5	39.6	17,5	72,9
2,0	8,3	10,0	41.6	18 0	75,0
2,5	10,4	10,5	43,7	18 5	77,1
3,0	12,5	11,0	45,8	19,0	79,1
3,5	14,6	11,5	47,9	19.5	81,2
4,0	16,6	12,0	50,0	20,0	83,3
4.5	18,7	12,5	52,1	20,5	85,4
5.0	20,8	13,0	54,1	21,0	87,5
5,5	22,9	13,5	56,2	21,5	89,6
6,0	25,0	14,0	58,3	22,0	91,6
6.5	27,0	14,5	60,4	22,5	93,7
7.0	29.1	15,0	62.5	23,0	95,8
7,5	31,2	15 5	64,5	23 5	97,9
8 0	33,3	16,0	66,6	24,0	100,0

Интерпретация:

____

____

____

____

____

____

____

Интерпретация

Испытуемый сознательно или подсознательно идентифицирует себя с фрустрированным персонажем каждой рисуночной ситуации. Техника интерпретации включает несколько этапов.

Первый этап состоит в изучении *GCR,* который является важным показателем методики. Так, если испытуемый имеет низкий процент *GCR,* то можно предполагать, что у него часто бывают конфликты (разного типа) с окружающими его лицами, что он недостаточно адаптирован к своему социальному окружению.

Второй этап состоит в изучении оценок шести факторов в таблице профилей. Оценки, касающиеся направления реакций (Д *I, M),* имеют значения, вытекающие из теоретических представлений о фрустрации.

Так, например, если мы получаем у испытуемого оценку *M*— нормальную, *E*— очень высокую, /— очень низкую, то на основании этого можно сказать, что субъект во фрустрационной ситуации будет с повышенной частотой отвечать в экстрапунитивной манере и очень редко в интропунитивной. То есть можно предполагать, что он предъявляет повышенные требования к окружающим, и это может служить признаком неадекватной самооценки.

Оценки, касающиеся типов реакций, имеют разный смысл. Оценка 027 (тип реакции «с фиксацией на препятствии») показывает, в какой степени препятствие фрустрирует субъекта. Так, если мы получили повышенную оценку *OD,* то это говорит о том, что во фрустрационных ситуациях у субъекта преобладает более чем нормально идея препятствия. Оценка *ED* (тип реакции «с фиксацией на самозащите») означает слабую, уязвимую личность. Реакции субъекта сосредоточены на защите своего «Я». Оценка *NP* — признак адекватного реагирования, показатель той степени, в которой субъект может разрешить фрустрационные ситуации.

Третий этап интерпретации — изучение тенденций. Оно может иметь большое значение в понимании отношения испытуемого к своим собственным реакциям.

В целом можно добавить, что на основании протокола обследования можно сделать выводы относительно некоторых аспектов адаптации испытуемого к своему социальному окружению. Методика ни в коем случае не дает материала для заключений о структуре личности. Можно лишь с большей долей вероятности прогнозировать эмоциональные реакции испытуемого на различные трудности или помехи, которые встают на пути к удовлетворению потребностей, к достижению цели.

Проводить обследование можно индивидуально и в группе, требуемое время 20-30 мин.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ Т. ЛИРИ

Методика создана Т. Лири, Г. Леформем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: *доминирование-подчиневие* и *дружелюбие-агрессивность.* Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Оттуда: *оценка* и *сила.* В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя ося-

ми: *доминировамие-подчинеиие, дружелюбность-недружелюбность, эмоциональность-аналитичность.*

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: *доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность.* В свою очередь эти секторы разделены на восемь — соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная *(доминирование-подчинение)* и горизонтальная *(дружелюбие-враждебность)* оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т. е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Максимальная оценка уровня — 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла — низкая 5-8 баллов — умеренная	адаптивное поведение
9-12 баллов — высокая 13-16 баллов — экстремальная	экстремальное поведение до патологии

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное "Я"», «реальное "Я"», «мои партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.



По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: *доминирование* и *дружелюбие.*

Доминирование = (I-V) + 0,7 x (VHI+H-IV-VI)
Дружелюбие = (УП-Ш) + 0,7 x (VHI-n-IV+VI)

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С. В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия степени благополучное™ положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы **отношения к окружающим**

I. *Авторитарный*

13-16 — диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 — доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 — уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

П. *Эгоистический*

13-16 — стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 — эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

Ш. *Агрессивный*

13-16 — жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 — требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 — упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. *Подозрительный*

13-16 — отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

9-12 — критичный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептичный, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 — критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. *Подчиняемый*

13-16 — покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 - застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 — скромный, робкий, устушппзыгй» эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. *Зависимый*

13-16 — резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 — послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 — конформный, **мягкий, ожидает помощи** и советов, доверчивый, склонный к **восхищению** окружающими, вежливый.

VII. *Дружелюбный*

9-12 — дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 — склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. *Альтруистический*

9-16 — гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте).

I

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем

II

5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие

III

9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим

IV

13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается

V

17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый

VI

21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения

vn

25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый

VIII

29. Деликатный
30. Одобряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный

I
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность

II
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловит и практичен
40. Любит соревноваться

III
41. Строгий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный

IV
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный

V
49. Легко смущается
50. Неуверен в себе
51. Уступчивый
52. Скромный

VI
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других

VII
57. Всегда любезен в обхождении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный

VIII
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый

65. Любит давать советы
I 66. Производит впечатление значимости
67. Начальственно-повелительный
68. Властный

69. Хвастливый
II 70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый и расчетливый

73. Нетерпим к ошибкам других
Ш 74. Своекорыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен

77. Озлобленный
rv 78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды

81. Склонный к самобичеванию
V 82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий

85. Зависимый, несамостоятельный
VI 86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак

89. Легко попадает под влияние друзей
VII 90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизирует

93. Прощает все
vni 94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать

97. Стремится к успеху
I 98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный

101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)
II 102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый

105. Язвительный, насмешливый
III 106. Злобный, жестокий
107. Часто гневливый
108. Бесчувственный, равнодушный

109. Злопамятный
IV 110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный

113. Робкий
114. Стыдливый
V 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый

117. Почти никогда никому не возражает
VI 118. Ненавязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив

121. Стремится снискать расположение каждого
VII 122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен
124. Всех любит

vin 125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

МЕТОДИКА РЕНЕ ЖИЛЯ

Для исследования сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений предназначена детская проективная методика Рене Жиля. Цель методики состоит в изучении социальной приспособленности ребенка, а также его взаимоотношений с окружающими.

Методика является визуально-вербальной, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а также текстовых заданий. Ее направленность — выявление особенностей поведения в разнообразных жизненных ситуациях, важных для ребенка и затрагивающих его отношения с другими людьми.

Перед началом работы с методикой ребенку сообщается, что от него ждут ответов на вопросы по картинкам. Ребенок рассматривает рисунки, слушает или читает вопросы и отвечает.

Ребенок должен выбрать себе место среди изображенных людей, либо идентифицировать себя с персонажем, занимающим то или иное место в группе. Он может выбрать его ближе или дальше от определенного лица. В текстовых заданиях ребенку предлагается выбрать типичную форму поведения, причем некоторые задания строятся по типу социометрических. Таким образом, методика позволяет получить информацию об отношении ребенка к разным окружающим его людям (к семейному окружению) и явлениям.

Простота и схематичность, отличающие методику Р. Жиля от других проективных тестов, не только делают

ее более легкой для испытуемого-ребенка, но и дают возможность относительно большей ее формализации и квантификации. Помимо качественной оценки результатов, детская проективная методика межличностных отношений *позволяет* представить результаты психологического обследования по ряду переменных и количественно.

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребенка, можно условно разделить на две большие группы переменных.

1) Переменный, характеризующий конкретно-личностные отношения ребенка: отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), отношение к другу или подруге, к авторитарному взрослому и пр.

2) Переменные, характеризующие самого ребенка и проявляющиеся в различных отношениях: общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения. Всего авторы, адаптировавшие методику, выделяют 12 признаков:

отношение к матери,
отношение к отцу,
отношение к матери и отцу как семейной чете,
отношение к братьям и сестрам,
отношение к бабушке и дедушке,
отношение к другу,
отношение к учителю,
любознательность, стремление к доминированию,
общительность, отгороженность, адекватность.

Отношение к определенному лицу выражается количеством выборов данного лица, исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения.

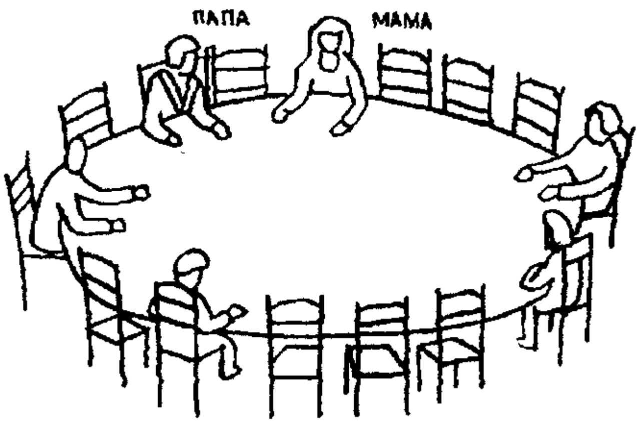
Методику Р. Жиля нельзя отнести к числу чисто проективных, она представляет собой форму, переходную между анкетой и проективными тестами. В этом ее большое преимущество. Она может быть использована как инструмент глубинного изучения личности, а также в исследованиях, требующих измерений и статистической обработки.

КЛЮЧ

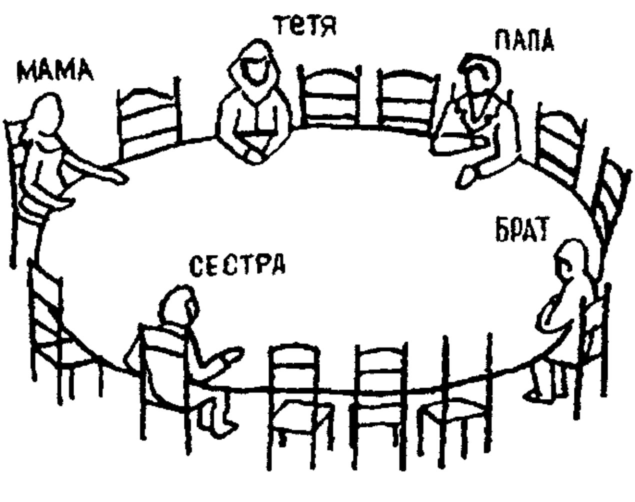
№ шкал	Назначение шкал	№ заданий	Общее количество заданий
1	Отношение к матери	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
2	Отношение к отцу	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
3	Отношение к матери и отцу как родительской чете	1-4, 6-8, 14, 17, 19	10
4	Отношение к братьям и сестрам	1, 2, 4, 5, в, 8-19, 30, 40,42	20
5	Отношение к бабушке в дедушке	1, 4, 7-13, 17-19, 30, 40,41	15
6	Отношение к другу (подруге)	1, 4, 8-19, 25, 30, 33-35, 40	20
7	Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	1, 4, 5, 9, *11, 13, 17,* 19, 26, 28-30, 32, 40	15
8	Любознательность	5, 22-24, 26, 28-32	10
9	Доминантность	20-22, 39	4
10	Общительность	16, 22-24	4
11	Закрытость, отгороженность	9, 10, 14-16, 17, 19, 22-24, 29, 30, 40-42	15
12	Социальная адекватность поведения	9, 25, 28, 32-38	10

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКЕ РЕНЕ ЖИЛЯ

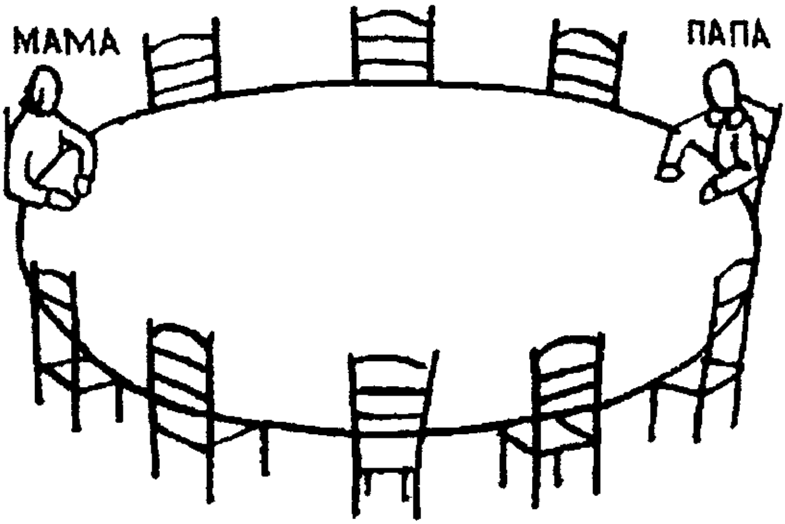
1. Вот стол, за которым сидят разные люди. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



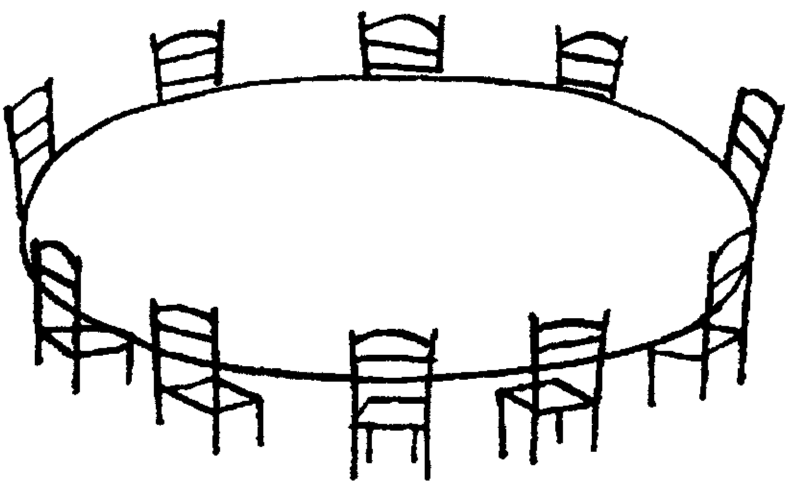
2. Обозначь крестиком, где ты сядешь.



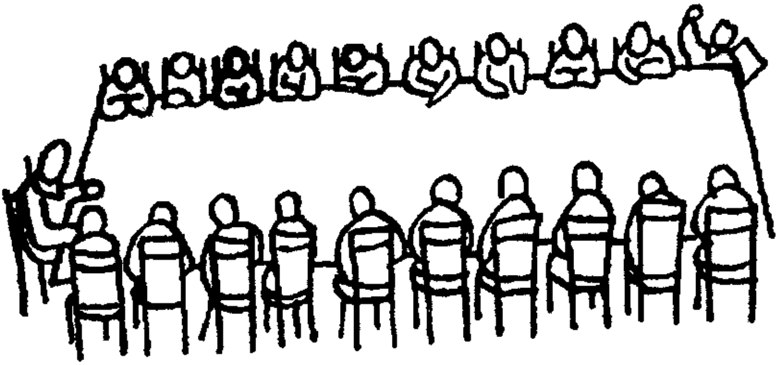
3. Обозначь крестиком, где ты сядешь.



4. А теперь размести несколько человек и себя вокруг этого стола. Обозначь их родственные отношения (папа, мама, брат, сестра) или *(яруг,* товарищ, одноклассник).



5. Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь. Где сел бы ты? Кто этот человек?



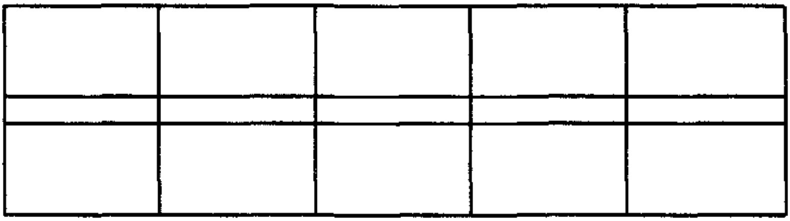
6. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

Брат				Папа и мама
Сестра				

7. Ты долгое время гостишь у знакомых. Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал (выбрала) ты.

Папа и мама				
Дедушка и бабушка				

8. Еще раз у знакомых. Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.



9. Решено преподнести одному человеку сюрприз.
Ты хочешь, чтобы это сделали?
Кому?
А может быть тебе все равно?
Напиши ниже.

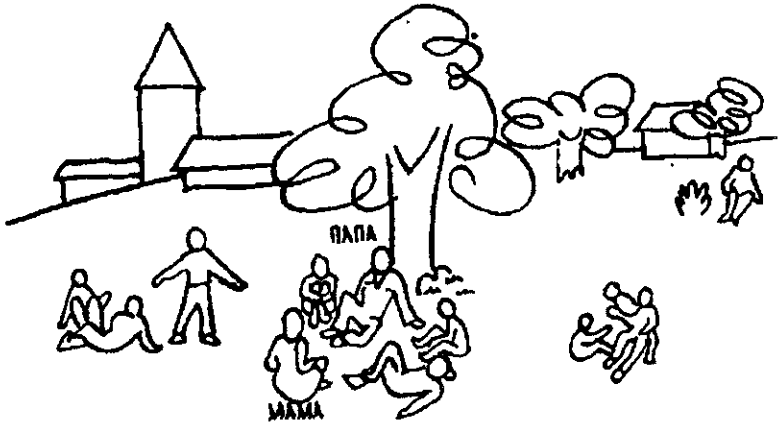
10. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека.
Кого бы ты взял с собой?
Напиши ниже.

11. Ты потерял что-то, что стоит очень дорого.
Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?
Напиши ниже.

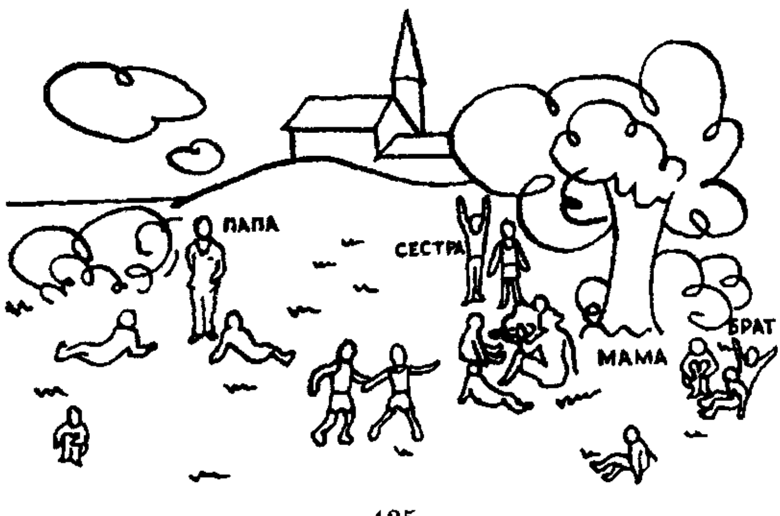
12. У тебя болят зубы и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб.
Ты пойдешь один?
Или с кем-нибудь?
Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек?
Напиши ниже

13. Ты сдал экзамен.
Кому первому ты расскажешь об этом?
Напиши ниже.

14. Ты на прогулке за городом. Обозначь крестиком, где находишься ты.



15. Другая прогулка. Обозначь, где ты на этот раз.



16. Где ты на этот раз?



17. Теперь на этом рисунке размести несколько человек и себя. Нарисуй или обозначь крестиками.

Подпиши, что это за люди.



18. Тебе и некоторым другим дали подарки.
Кто-то получил подарок гораздо лучше других.
Кого бы ты хотел видеть на его месте?
А может быть тебе все равно?

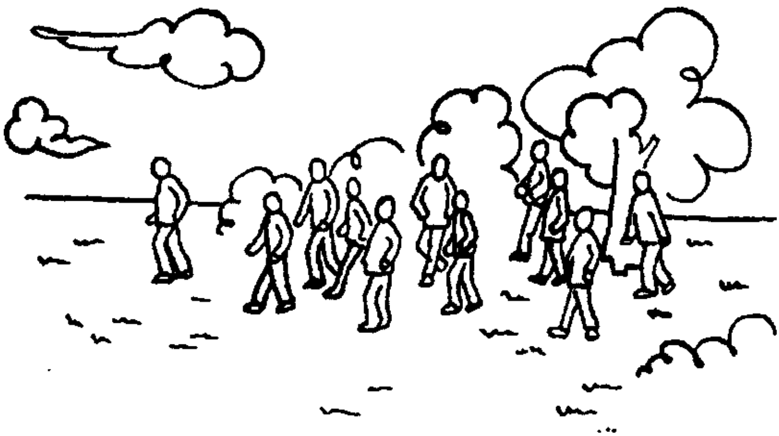
Напиши.

19. Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных.

По кому бы ты тосковал сильнее всего?

Напиши ниже.

20. Вот твои товарищи идут на прогулку. Обозначь крестиком, где находишься ты?



21. С кем ты любишь играть?
с товарищами твоего возраста
младше тебя
старше тебя

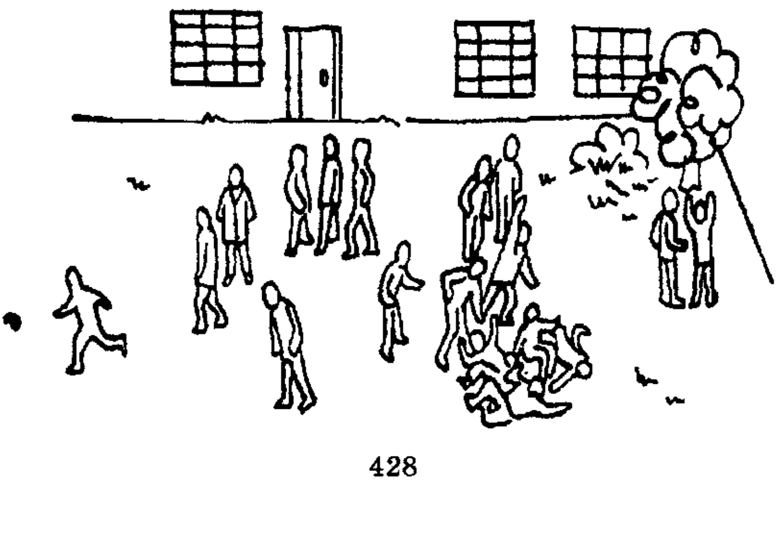
Подчеркни один из возможных ответов.

22. Это площадка для игр. Обозначь, где находишься ты?



23. Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине.

Обозначь крестиком, где будешь ты.



24. Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры. Обозначь, где ты.



25. Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног. Что будешь делать:

будешь плакать?

пожалуешься учителю?

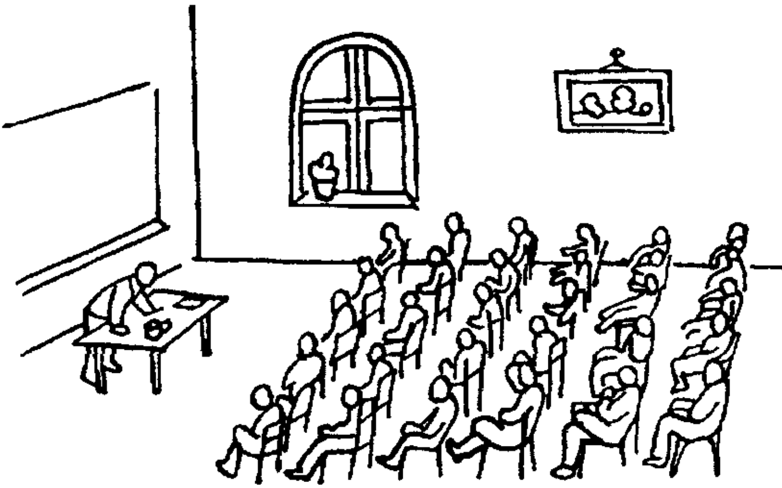
ударишь его?

сделаешь ему замечание?

не скажешь ничего?

Подчеркни один из ответов.

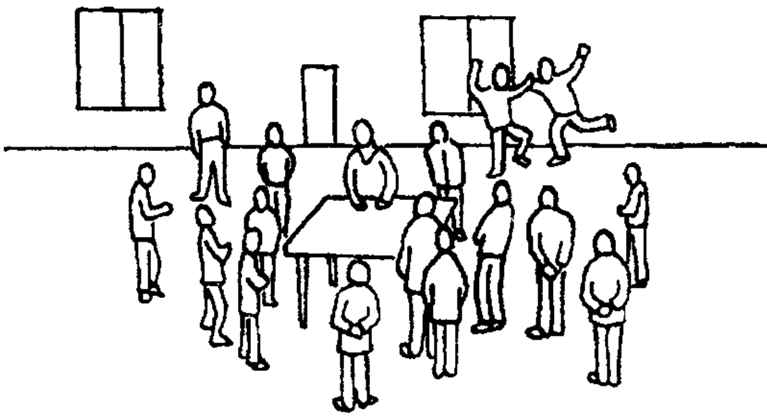
26. Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях. Ты находишься среди них. Обозначь крестиком, где ты.



27. Ты много помогаешь маме?
Мало?
Редко?

Подчеркни один из ответов.

28. Эти люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет.
Ты находишься среди тех, которые слушают.
Обозначь, где ты.



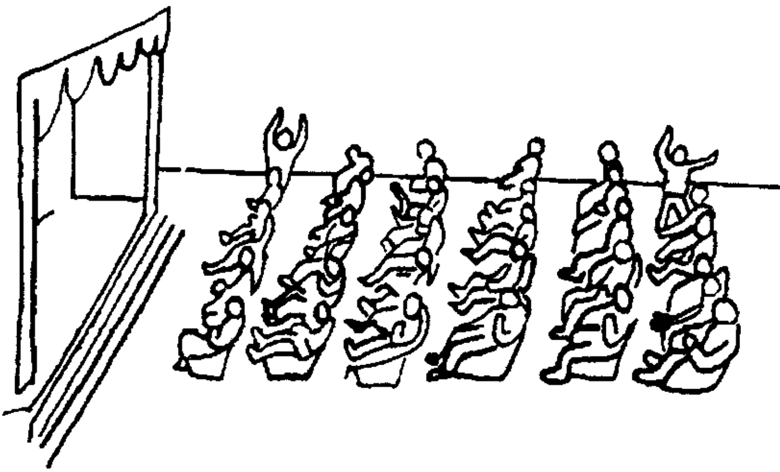
29. Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет.
Обозначь крестиком, где ты.



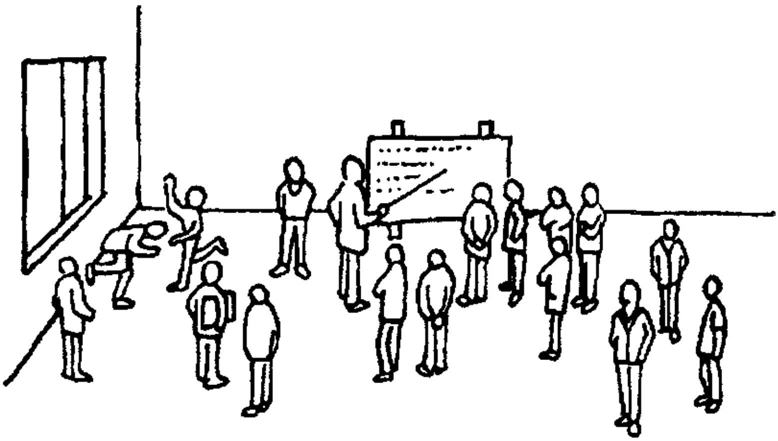
30. Во время прогулки все расположились на траве. Обозначь, где находишься ты.



31. Это люди, которые смотрят интересный спектакль. Обозначь крестиком, где ты.



32. Это локаз у таблицы.
Обозначь крестиком, где ты.



33. Один из товарищей смеется над тобой? Что будешь делать:

Будешь плакать?
Пожмешь плечами?
Сам будешь смеяться над ним?
Будешь обзывать его, бить?

Подчеркни один из этих ответов.

34. Один из товарищей смеется над твоим другом. Что сделаешь:

Будешь плакать?
Пожмешь плечами?
Сам будешь смеяться над ним?
Будешь обзывать его, бить?

Подчеркни один из этих ответов.

35. Товарищ взял твою ручку без разрешения. Что будешь делать:

Плакать?
Жаловаться?
Кричать?
Попытаешься отобрать?
Начнешь его бить?

Подчеркни один из этих ответов.

36. Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь. Ты недоволен? Что будешь делать:

Плакать?
Продолжать играть дальше?
Ничего не скажешь?
Начнешь злиться?

Подчеркни один из этих ответов.

37. Отец не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать:

Ничего не ответишь?
Надуешься?
Начнешь плакать?
Запротестуешь?
Попробуешь пойти вопреки запрещению?

Подчеркни один из этих ответов.

38. Мама не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать:

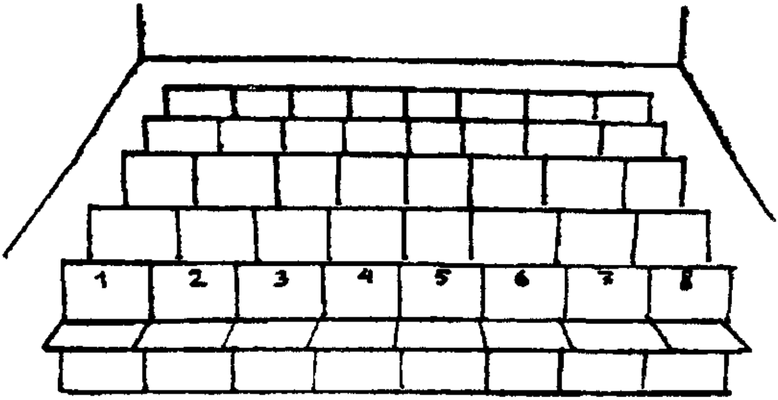
Ничего не ответишь?
Надуешься?
Начнешь плакать?
Запротестуешь?
Попробуешь пойти вопреки запрещению?

Подчеркни один из этих ответов.

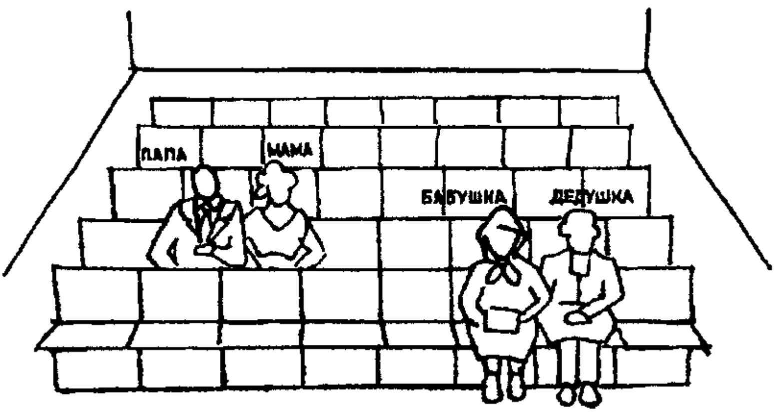
39. Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом. Способен ли ты выполнить это поручение?

Напиши ниже.

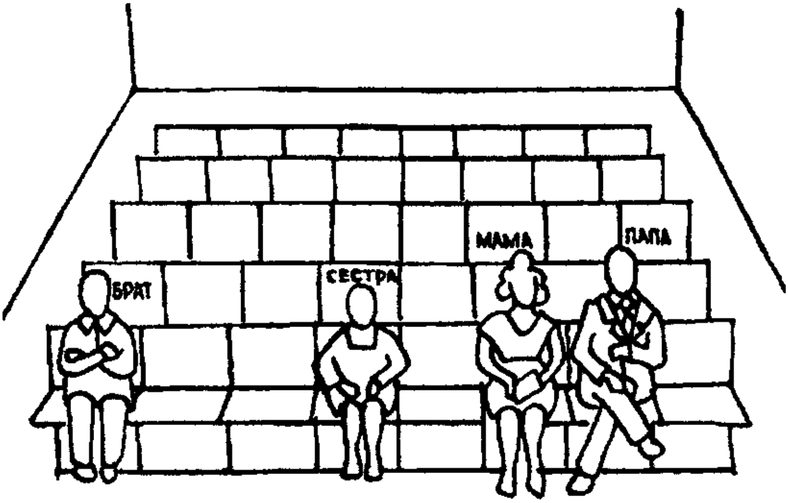
40. Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?



41. В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



42. Опять в кинотеатре. Где ты будешь сидеть?



МЕТОДИКА PARI Е. ШЕФФЕР И Р. БЕЛЛА

АДАПТАЦИЯ Т. В. НЕЩЕРЕТ

Семейная жизнь глазами матери

Методика *PARJ* (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли).

В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них — 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 — касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на 3 группы: I - оптимальный эмоциональный контакт, П — излишняя эмоцио-

нальная дистанция с ребенком, III — излишняя концентрация на ребенке.

Шкалы эти выглядят следующим образом:

Отношение к семейной роли

Описываются с помощью 8 признаков, их номера в опросном листе 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23:

— ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3);

— ощущение самопожертвования в роли матери (5);

— семейные конфликты (7);

— сверхавторитет родителей (11);

— неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13);

— «безучастность» мужа, его невключенность в дела семьи (17);

— доминирование матери (19);

— зависимость и несамостоятельность матери (23).

Отношение родителей к ребенку

I. Оптимальный эмоциональный контакт (состоит из 4 признаков, их номера по опросному листу 1, 14, 15, 21):

— побуждение словесных проявлений, вербализаций (1);

— партнерские отношения (14);

— развитие активности ребенка (15);

— уравнительные отношения между родителями и ребенком (21).

П. Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (состоит из 3 признаков, их номера по опросному листу 8, 9,16):

— раздражительность, вспыльчивость (8);

— суровость, излишняя строгость (9);

— уклонение от контакта с ребенком (16).

III. Излишняя концентрация на ребенке (описывается 8 признаками, их номера по опросному листу 2, 4, б, 10, 12, 18, 20, 22):

— чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2);

— преодоление сопротивления, подавление воли (4);

— создание безопасности, опасение обидеть (6);
— исключение внесемейных влияний (10);
— подавление агрессивности (12);
— подавление сексуальности (18);
— чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20);
— стремление ускорить развитие ребенка (22).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Суждения расположены в определенной последовательности, и отвечающий должен выразить к ним отношение в виде активного или частичного согласия или несогласия. Схема пересчета ответов в баллы содержится в «ключе» методики. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака. Таким образом, максимальная выраженность признака 20, минимальная 5; 18, 19, 20 - высокие оценки, соответственно - 8, 7, 6, 5 - низкие. Опросник и лист ответов прилагаются.

Имеет смысл в первую очередь анализировать именно высокие и низкие оценки.

Инструкция: «Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, так как каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако это не так. Есть вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение вопросника потребуется примерно 20 мин. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, старайтесь дать первый ответ, который придет Вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного положения:

А — если с данным положением согласны полностью;

а — если с данным положением скорее согласны, чем не согласны;

б - если с данным положением скорее не согласны, чем согласны;

Б — если с данным положением полностью не согласны».

О себе сообщите:
Возраст
Пол
Образование
Профессия
Количество и возраст детей

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей.	А а б Б
2. Хорошая мать должйа сберегать сяоих детей даже от маленьких трудностей и обцд.	А а б Б
3. Для хорошей матери дом и семья - са,мое важное в жизни.	А а б Б
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых.	А а б Б
5. Дети должны отдавать себе отчет в 'гом, что родители делают для них очень много.	А а б Б
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не у^ал.	А а б Б
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не зн,ают жизни.	А а б Б
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.	А а б Б
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.	А а б Б
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.	А а б Б

11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе. А а б Б

12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств. А а б Б

13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей. А а б Б

14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот. А а б Б

15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время. А а б Б

16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съябедничал, он будет это делать постоянно. А а б Б

17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми. А **а** б Б

18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола. А а б Б

19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми все происходило бы менее организованно. А а б Б

20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети. А а б Б

21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее. А а б Б

22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев. А а б Б

23. Самое трудное для молодой матери — оставаться одной в первые годы воспитания ребенка. А а б Б

24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни в семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная. А а б Б

25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь. А а б Б

26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери. А а б Б

27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности. А а б Б

28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка. А а б Б

29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком. А а б Б

30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права. А а б Б

31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер. А а б Б

32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше. А а б Б

33. Родители не должны представать перед детьми в плохом свете. А а б Б

34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других. А а б Б

35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке. А а б Б

36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...). А а б Б

37. Родители своими поступками должны завоевать расположение детей. А а б Б

38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами. А а б Б

39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела. А **а** б Б

40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.

41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми. А а б **Б**

42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа. А а б **Б**

43. У ребенка не должно быть тайн от своих родителей. А а б Б

44. Если у вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов. А а б Б

45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие. А а б Б

46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием. А а б Б

47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать. А а б Б

48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы. А а б Б

49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями. А а б Б

50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство. А а б Б

51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание. А а б Б

52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой. А а б Б

53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение. А а б Б

54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми и уважаемыми людьми. А а б Б

55. Редко бывает, чтобы мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной. А а б Б

56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей. А а б Б

57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители. А а б Б

58. Нет оправдания ребенку, который бьет другого ребенка. А а б Б

59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине. А а б Б

60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться — плохой метод воспитания. А а б Б

61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени. А а б Б

62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут. А а б Б

63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи. А а б Б

64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям. А а б Б

65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство. А а б Б

66. Внимательная мать должна знать, о чем думает ее ребенок. А а б Б

67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т. п., помогают им в более быстром социальном развитии. А а б Б

68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы. А а б Б

69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях. А а б Б

70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов. А а б Б

71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы их дети не попали в трудные ситуации. А а б Б

72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом. А а б Б

73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает. А а б Б

74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них. А а б Б

75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения. А а б Б

76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения. А а б **Б**

77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем это происходит на самом деле. А а б **Б**

78. Воспитание детей - это тяжелая работа. А а б **Б**

79. Дети не должны сомневаться в способе мышления их родителей. А **а** б **Б**

80. Больше всех других дети должны уважать родителей. А а б **Б**

81. Не надо способствовать тому, чтобы дети занимались боксом и борьбой, так как это может привести к серьезным нарушениям тела и другим проблемам. А **а** б **Б**

82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери, как правило, нет свободного времени для любимых занятий. А **а** б **Б**

83. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах жизни. А а б **Б**

84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив. А а б **Б**

85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им. А а б **Б**

86. Самое большое желание любой матери - быть понятой мужем. А а б **Б**

87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы. А а б **Б**

88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо. А а б **Б**

89. Так как ребенок - часть матери, она имеет право знать все о его жизни. А а б **Б**

90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы. А а б Б

91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше научить ребенка справляться с физиологическими нуждами. А а б Б

92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле. А а б Б

93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы. А а б Б

94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе. А а б Б

95. Для хорошей матери достаточно общения с собственной семьей. А а б Б

96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка. А а б Б

97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей. А а б Б

98. Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка. А а б Б

99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся. А а б Б

100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми. А а б Б

101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательные. А а б Б

102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях. А а б Б

103. Первая обязанность детей — доверие по отношению к родителям. А а б Б

104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам. **А** а б Б

105. Молодая мать чувствует себя несчастной, потому что знает, что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны. А а б Б

106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей. А а б Б

107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него. А а б **Б**

108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами. А а б **Б**

109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость в жизни. А а б **Б**

110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах. А а б **Б**

111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами. А а б **Б**

112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка. А а б **Б**

113. Если включать ребенка в домашние работы, он становится более связан с родителями и легче доверяет им свои проблемы. А а б **Б**

114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить ребенка «самостоятельно» питаться). А а б **Б**

115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям. А а б **Б**

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Ответ / № шкал	АабБ		АабБ		АабБ		АабБ		АабБ
1		24		47		70		93	
2		25		48		71		94	
3		26		49		72		95	
4		27		50		73		96	
5		28		51		74		97	
6		29		52		75		98	
7		30		53		76		99	
8		31		54		77		100	
9		32		55		78		101	
10		33		56		79		102	
11		34		57		80		103	
12		35		58		81		104	
13		36		59		82		105	
14		37		60		83		106	
15		38		61		84		107	
16		39		62		85		108	
17		40		63		86		109	
18		41		64		87		110	
19		42		65		88		111	
20		43		66		89		112	
21		44		67		90		113	
22		45		68		91		114	
23		46		69		92		115	

Для психолога, работающего в производственном коллективе, пожалуй, больший интерес представляет блок шкал, направленных на выявление отношений родителей к семейной роли.

Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни.

В семье можно вычленить отдельные аспекты отношений:

— хозяйственно-бытовые, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23);

- межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17);

— отношения, обеспечивающие воспитание детей, «педагогические» (в методике шкалы 5, 11).

Посмотрев на цифровые данные, можно составить «предварительный портрет» семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Высокие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о конфликтности, переносе семейного конфликта на производственные отношения.

Психологическая помощь направляется на разрешение семейных конфликтов и улучшение отношений в производственном коллективе.

Высокие оценки по шкале 3 свидетельствуют о приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов «дела», обратное можно сказать о шкале 13. Для лиц, имеющих высокие оценки по этому признаку, характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. О плохой интегрированности семьи свидетельствуют высокие оценки по шкалам 17, 19, 23.

Анализ отношения к семейной роли поможет психологу лучше понять специфику семейных отвошений обследуемого, оказать ему психологическую помощь.

Родительско-детские отношения являются основным предметом анализа в методике.

Основной вывод, который можно сделать сразу, — это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях-

Методика может также оказать помощь в подготовке и проведении психодиагностической беседы.

15-1939

КЛЮЧ

Ответ / № шК	А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б	Значение признака
1		24		47		70		93		
2		25		48		71		94		
3		26		49		72		95		
4		27		50		73		96		
5		28		51		74		97		
6		29		52		75		98		
7		30		53		76		99		
8		31		54		77		100		
9		32		55		78		101		
10		33		56		79		102		
11		34		57		80		103		
12		35		58		81		104		
13		36		59		82		105		
14		37		60		83		106		
15		38		61		84		107		
16		39		62		85		108		
17		40		63		86		109		
18		41		64		87		110		
19		42		65		88		Ш		
20		43		66		89		112		
21		44		67		90		113		
22		45		68		91		114		
23		46		69		92		115		

А — 4 балла; а — 3 балла; б — 2 балла; Б — 1 балл.

Признаки:

1) Вербализация

2) Чрезмерная забота

3) Зависимость от семьи

4) Подавление воли

5) Ощущение самопожертвования

6) Опасение обидеть

7) Семейные конфликты

8) Раздражительность

9) Излишняя строгость

10) Исключение внесемейных влияний

11) Сверхавторитет родителей

12) Подавление агрессивности

13) Неудовлетворенность ролью хозяйки

14) Партнерские отношения

15) Развитие активности ребенка

16) Уклонение от конфликта

17) Безучастность мужа

18) Подавление сексуальности

19) Доминирование матери

20) Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка

21) Уравнение отношения

22) Стремление ускорить развитие ребенка

23) Несамостоятельность матери

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ А. Я. ВАРГА, В. В. СТОЛИН

Тест-опросник родительского отношения (0Р0) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Структура опросника

Опросник состоит из 5 шкал.

1. « *Принятие-отвержение**. Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. «*Кооперация** - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. «*Симбиоз** - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так - родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по сво-

ей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. *«Авторитарная гиперсоциализация** - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. ** Маленький неудачник** - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.

5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.

6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.

7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.

8. Мой ребенок часто неприятен мне.

9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.

10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.

11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.

12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.

13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.

14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.

15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.

16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.

17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как «губка».

18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.

19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в своем ребенке.

22. К моему ребенку «липнет» все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.

24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.

25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю *своего* ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.

29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.

31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.

33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.

39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.

40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения своего ребенка.

44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.

45. Я понимаю огорчения своего ребенка.

46. Мой ребенок часто раздражает меня.

47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети благодарят потом.

51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.

52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Я разделяю интересы своего ребенка.

54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.

55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.

56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.

58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.

59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Ключи к Опроснику

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. «Маленький неудачник» : 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок подсчета тестовых баллов

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно». Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение,
- социальная желательность,
- симбиоз,
- гиперсоциализация,
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам = 160

1 шкала: «принятие-отвержение»									
«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8
процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0.63	3.79	12.02
«сырой» балл	9	10	11	12	13	14	15	16	17
процентильный ранг	31.01	53.79	68.35	77.21	84.17	88.60	90.50	92 40	93.67
«сырой» балл	18	19	20	21	22	23	24	25	26
процентильный ранг	94.30	95.50	97.46	98.10	98.73	98.73	99.36	100	100
«сырой» балл		27	28	29	30	31	32		
процентильный ранг		100	100	100	100	100	100		

2 шкала										
«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
процентильный ранг	1.57	3.46	5.67	7.88	9.77	12.29	19.22	31.19	48.82	80.93

3 шкала								
«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7
процентильный ранг	4.72	19.53	39.06	57.96	74.97	86.63	92.93	96.65

4 шкала							
«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6
процентильный ранг	4.41	13.86	32.13	53.87	69.30	83.79	95.76

5 шкала								
«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7
процентильный ранг	14.55	45.57	70.25	84.81	93.04	96.83	99.37	100.0

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К. РОДЖЕРСА И Р. ДАЙМОНДА

ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.

5. Часто ругает себя за сделанное.

6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.

8. Свои обещания выполняет всегда

9. Теплые, добрые отношения с окружающими.

10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.

12. Человек ответственный; на него можно положиться.

13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.

14. На многое смотрит глазами сверстников.

15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.

16. Собственных убеждений и правил не хватает.

17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.

20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.

28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

29. В душе - оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушуется.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

60. Боится того, что подумают о нем другие.

61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

63. Чедовек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том* в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК
для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Инструкция

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и **оцените: в какой мере** это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «О» до «6»:

ШКАЛА ответов

— «О» - это ко мне совершенно не относится;
— «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
— «3» - не решаюсь отнести это к себе;
— «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;
— «5» - это на меня похоже;
— «6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1{,}2a}{1{,}2a + b} \times 100\%$	« Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$

Интегральные показатели	
« Интернальность» $$I = \frac{a}{a + 1,4b} \times 100\%$$	«Стремление к доминированию» $$D = \frac{2a}{2a + b} \times 100\%$$

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37,41, 44,47, 51, 53, 55,61,63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	Ъ	Дезадаптивность	2,6, 7, 13, 16, 18,25,28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a b	Лживость — +	34,45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7, 59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63,68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86 .	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

МЕТОДИКА «Q-СОРТИРОВКА» В. СТЕФАНСОНА. ДИАГНОСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПОВЕДЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ГРУППЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

Испытуемому предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Задания могут быть приготовлены в соответствии с целями диагностики. Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «Я», а не «соответствие-несоответствие» статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повтор: нал сортировка того же набора карточек, но в других отношениях: «социальное "Я"» (Каким меня видят другие?);

«идеальное "Я"» (Каким бы я хотел быть?)*,

«актуальное "Я"» (Какой я в разных ситуациях?);

«значимые другие» (Каким я вижу своего партнера?);

«идеальный партнер» (Каким бы я хотел видеть своего партнера?).

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: *зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие * борьбы»* и *^избегание борьбы**. Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет, на наш взгляд, внутреннюю и внешнюю характеристику, т. е. зависимость, общительность и «борьба» могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека. Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость - независимость, общительность - необщительность, принятие «борьбы» - избегание «борьбы») приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду, и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

Исследование проводится следующим образом. Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь» , т. е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам

и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, количество ответов «да» складывается с количеством ответов «нет» противоположных тенденций.

В результате мы получаем суммарное количественное определение для каждой из перечисленных тенденций. Для сведения результатов в границы от +1 до -1 полученное число мы делим на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» — отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями,

Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве взаимооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Критичен к окружающим товарищам.
2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.
5. Нравится дружественность в группе.
6. Склонен противоречить лидеру.
7. Испытывает симпатии к одному - двум членам группы.
8. Избегает встреч и собраний в группе.
9. Нравится похвала лидера.

10. Независим в суждениях и манере поведения.
11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Склонен руководить товарищами.
13. Радуется общению с одним - двумя друзьями.
14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.
15 Склонен поддерживать настроение своей группы.
16. Не придает значения личным качествам членов группы.
17 Склонен отвлекать группу от ее целей.
18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19* Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.
21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальными отношениями.
26. Когда обвиняют — теряется и молчит.
27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремится быть в центре внимания.
31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.
32. Склонен к компромиссам.
33. Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.
34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.
35. Может быть коварным и вкрадчивым.
36. Склонен принять на себя руководство в группе.
37. Откровенен в группе.
38. Возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.

41. Склонен сердиться на товарищей.

42. Пытается вести других против лидера.

43. Легко находит знакомства за пределами группы.

44. Старается избегать быть втянутым в спор.

45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.

46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.

47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.

48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.

49. Предпочитает меньшую, но более интимную группу.

50. Пытается не показывать свои истинные чувства.

51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.

52. Инициативен в установлении контактов в общении.

53. Избегает критиковать товарищей.

54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим.

55. Не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.

56. Любит затевать споры.

57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.

58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.

59. Склонен к «перепалкам», «задиристый».

60. Склонен выражать недовольство лидером.

КЛЮЧ

I. *Зависимость* - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54
П. *Независимость* - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
Ш. *Общительность* - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52
IV. *Необщительность* - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 40, 55, 58
V. *Принятие «борьбы** -1, II, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
IV. *Избегание «борьбы** - 2, 8,14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ К КОНФЛИКТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ К. ТОМАСА

АДАПТАЦИЯ Н. В. ГРИШИНОЙ

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно

этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1) соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

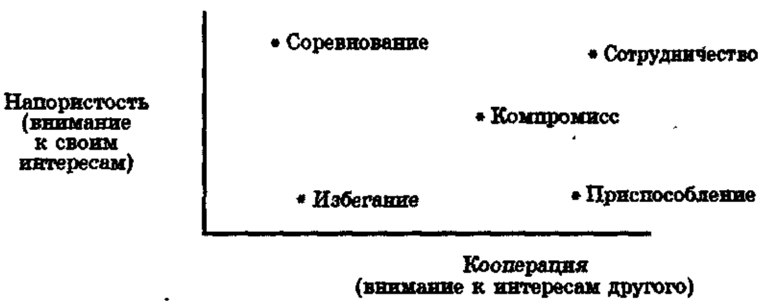
2) приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) компромисс;

4) избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Пять способов регулирования конфликтов К. Томаса



К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечислен-

ных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

ОПРОСНИК

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

КЛЮЧ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		Б		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Тест возможно использовать в групповом варианте, как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени - не более 15-20 мин.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ И МЕЖГРУППОВЫХ ОТНОШЕНИЙ («СОЦИОМЕТРИЯ») ДЖ. МОРЕНО

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Социометрическая процедура. Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д.

При этом социометрическая процедура может проводиться в двух формах. Первый вариант - непараметрическая процедура. В данном случае испытуемому предлагается ответить на вопросы социометрической карточки без ограничения числа выборов испытуемого. Если в группе насчитывается, скажем, 12 человек, то в указанном случае каждый из опрашиваемых может выбрать 11 человек (кро-

ме самого себя). Таким образом, теоретически возможное число сделанных каждым членом группы выборов по направлению к другим членам группы в указанном примере будет равно *(N-1),* где *N*- число членов группы. Точно так же и теоретически возможное число полученных субъектом выборов в группе будет равно *{N-1).* Сразу уясним себе, что указанная величина *(N-1)* полученных выборов является основной количественной константой социометрических измерений. При непараметрической процедуре эта теоретическая константа является одинаковой как для индивидуума, делающего выборы, так и для любого индивидуума, ставшего объектом выбора. Достоинством данного варианта процедуры является то, что она позволяет выявить так называемую эмоциональную экспансивность каждого члена группы, сделать срез многообразия межличностных связей в групповой структуре. Однако при увеличении размеров группы до 12-16 человек этих связей становится так много, что без применения вычислительной техники проанализировать их становится весьма трудно.

Другим недостатком непараметрической процедуры является большая вероятность получения случайного выбора. Некоторые испытуемые, руководствуясь личным мотивом, нередко пишут в Опросниках: «выбираю всех». Ясно, что такой ответ может иметь только, два объяснения: либо у испытуемого действительно сложилась такая обобщенная аморфная и недифференцированная система отношений с окружающими (что маловероятно), либо испытуемый заведомо дает ложный ответ, прикрываясь формальной лояльностью- к окружающим и к экспериментатору (что наиболее вероятно).

Анализ подобных случаев заставил некоторых исследователей попытаться изменить саму процедуру применения метода и таким образом снизить вероятность случайного выбора. Так родился второй вариант — параметрическая процедура с ограничением числа выборов. Испытуемым предлагают выбирать строго фиксированное число из всех

членов Группы. Например, в группе из 25 человек каждому предлагают выбрать лишь 4 или 5 человек. Величина ограничения числа социометрических выборов получила название «социометрического ограничения» или «лимита выборов».

Многие исследователи считают, что введение «социометрического ограничения» значительно превышает надежность социометрических данных и облегчает статистическую обработку материала. С психологической точки зрения социометрическое ограничение заставляет испытуемых более внимательно относиться к своим ответам, выбирать для ответа только тех членов группы, которые действительно соответствуют предлагаемым ролям партнера, лидера или товарища по совместной деятельности. Лимит выборов значительно снижает вероятность случайных ответов и позволяет стандартизировать условия выборов в группах различной численности в одной выборке, что и делает возможным сопоставление материала по различным группам.

В настоящее время принято считать, что для групп в 22-25 участников минимальная величина «социометрического ограничения» должна выбираться в пределах 4-5 выборов. Существенное отличие второго варианта социометрической процедуры состоит в том, что социометрическая константа *(N-1)* сохраняется только для системы получаемых выборов (т. е. из группы к участнику). Для системы отданных выборов (т. е. в группу от участника) она измеряется новой величиной *d* (социометрическим ограничением). Введением величины *d* можно стандартизировать внешние условия выборов в группах разной численности. Для этого необходимо определять величину *d* по одинаковой для всех групп вероятности случайного выбора. Формулу определения такой вероятности предложили в свое время Дж. Морено и Е. Дженнингс:

$$P(A) = \frac{d}{N-1}, \qquad (1)$$

где *P* — вероятность случайного события (.4) социометрического выбора; *N* — число членов группы.

Обычно величина *P(A)* выбирается в пределах 0,20-0,30. Подставляя эти значения в формулу (1) для определения *d* с известной величиной *N,* получаем искомое число «социометрического ограничения» в выбранной для измерений группе.

Недостатком параметрической процедуры является невозможность раскрыть многообразие взаимоотношений в группе. Возможно выявить только наиболее субъективно значимые связи. Социометрическая структура группы в результате такого подхода будет отражать лишь наиболее типичные, «избранные» коммуникации. Введение «социометрического ограничения» не позволяет судить об эмоциональной экспансивности членов группы.

Социометрическая процедура может иметь целью: а) измерение степени *сплоченности-разобщенности* в группе; б) выявление «социометрических позиций», т. е. соотносительного авторитета членов группы по признакам *симпатии-антипатии,* где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»; в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрическая карточка или социометрическая анкета составляется на заключительном этапе разработки программы. В ней каждый член группы Должен указать свое отношение к другим членам группы по выделенным критериям (например, с точки зрения совместной работы, участия в решении деловой задачи, проведения досуга, в игре и т. д.) Критерии определяются в зависимости от программы данного исследования: изучаются ли отношения в производственной группе, группе досуга, во временной или стабильной группе.

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ КАРТОЧКА

№	Тип	Критерии	Выборы			
1	Работа	а) Кого бы вы хотели выбрать своим бригадиром? б) Кого бы вы не хотели выбрать своим бригадиром?				
2	Досуг	а) Кого бы вы хотели пригласить на встречу Нового года? б) Кого бы вы не хотели пригласить на встречу Нового года?				

При опросе без ограничения выборов в социометрической карточке после каждого критерия должна быть выделена графа, размеры которой позволили бы давать достаточно полные ответы. При опросе с ограничением выборов справа от каждого критерия на карточке чертится столько вертикальных граф, сколько выборов мы предполагаем разрешить в данной группе. Определение числа выборов для разных по численности групп, но с заранее заданной величиной *P(A)* в пределах 0,14-0,25 можно произвести, пользуясь специальной таблицей (см. ниже).

ВЕЛИЧИНЫ ОГРАНИЧЕНИЯ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИХ ВЫБОРОВ

Число членов групп	Социометрическое ограничение *d*	Вероятность случайного выбора *P(A)*
5-7	1	0,20-0,14
8-11	2	0,25-0,18
12-16	3	0,25-0,19
17-21	4	0,23-0,19
22-26	5	0,22-0,19
27-31	6	0,22-0,19
32-36	7	0,21-0,19

Когда социометрические карточки заполнены и собраны, начинается этап их математической обработки. Простейшими способами количественной обработки являются табличный, графический и индексологический.

Социоматрица. Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице (см. ниже). Результаты выборов разносятся по матрице с помощью условных обозначений.

ПРИМЕР СОЦИОМАТРИЦЫ ДЛЯ ГРУППЫ, ЧИСЛЕННОСТЬЮ ЛГ-ЧЛЕНОВ

№	Кто выбирает: фамилия испытуемого у-члены	у-члены: Кого выбирают								Сделанные выборы		Всего
		1	2	3	4	5	•	•	*	(+>	(-)	
1	А-ов		+	+	-	-	•	•	•	2	2	4
2	В-ов	+		+	-	-	•	•	•	2	2	4
3	Г-ев	+	+				•	*	•	2	0	2
4	П-ов	+				-	•	•	•	I	I	2
5	С-ов	+	-	-	+		•	•	•	2	2	4
6	…	•	•	•	•	•	•	•	•	•••	••*	…
—	…	•	•	•	•	•	•	•	•	•••	••«	• м
…	от	•	•	•	•	•	•	•	•	—	«.	•«•
N	…	•	•	•	•	•	•	•	•	•••	••*	• м
	Полученные ZX+)	4	2	2	1	0	•	•	•	9		
	выборы £(-)	0	1	1	2	3	•	•	•		7	
	Всего											16

Примечание: + положительный выбор; - отрицательный выбор.

Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Могут быть построены суммарные социоматрицы, дающие картину выборов по нескольким критериям, а также социоматрицы по данным межгрупповых выборов. Основное достоинство социоматрицы — возможность представить выборы в числовом виде, что в свою очередь позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и отданных выборов, установить порядок влияний в группе. На основе социоматрицы строится социограмма — карта социометрических выборов (социометрическая карта), производится расчет социометрических индексов.

16–1939

Сопрограмма. Социограмма — схематическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков (рис. 1).

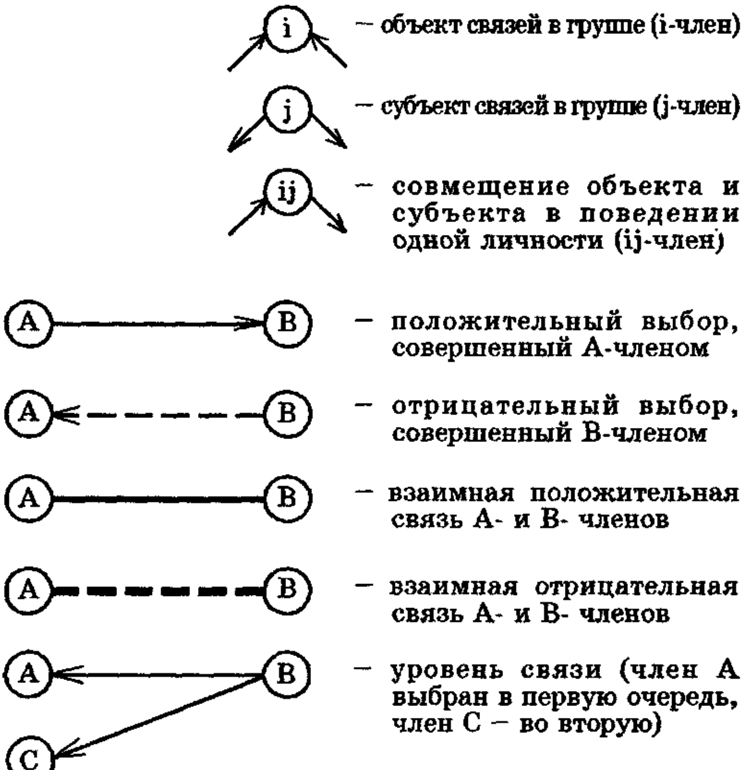


Рис. 1

Социограммная техника является существенным дополнением к табличному подходу в анализе социометрического материала, ибо она дает возможность более глубокого качественного описания и наглядного представления групповых явлений.

Анализ социограммы начинается с отыскания центральных, наиболее влиятельных членов, затем взаимных пар и группировок. Группировки составляются из взаимосвязанных лиц, стремящихся выбирать друг друга. Наиболее часто в социометрических измерениях встречаются положительные группировки из 2, 3 членов, реже из 4 и более членов (рис. 2).

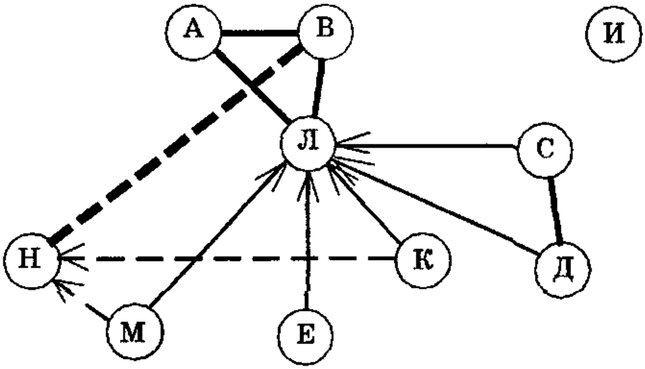


Рис. 2

Социометрические индексы. Различают персональные социометрические индексы (П.С.И.) и групповые (Г.С.И.). Первые характеризуют индивидуальные социально-психологические свойства личности в роли члена группы. Вторые дают числовые характеристики целостной социометрической конфигурации выборов в группе. Они описывают свойства групповых структур общения. Основными П.С.И. являются: *индекс социометрического статуса i-члена; эмоциональной экспансивности j-члена, объема, интенсивности и концентрации взаимодействия ij-члена.* Символы *i* и *j* обозначают одно и то же лицо, но в разных ролях; *i* — выбираемый, *j* — он же выбирающий, *ij* — совмещение ролей.

Индекс *социометрического статуса i-* члена группы определяется по формуле:

$$C_i = \frac{\sum_{i=1}^{N}(R_i^+ + R_i)}{N-1}, \qquad (2)$$

где C_i — социометрический статус i-члена, R_i — полученные i-членом выборы, 2 — знак алгебраического суммирования числа полученных выборов /-члена, N — число членов группы.

Социометрический статус — это свойство личности как элемента социометрической структуры занимать определенную пространственную позицию (локус) в ней, т. е. определенным образом соотноситься с другими элементами. Такое свойство развито у элементов групповой структуры неравномерно и для сравнительных целей может быть измерено числом - индексом социометрического статуса. Элементы социометрической структуры — это личности, члены группы. Каждый из них в той или иной мере взаимодействует с каждым, общается, непосредственно обменивается информацией и т. д. В то же время каждый член группы, являясь частью целого (группы), своим поведением воздействует на свойства целого. Реализация этого воздействия протекает через различные социально-психологические формы взаимовлияния. Субъективную меру этого влияния подчеркивает величина социометрического статуса. Но личность может влиять на других двояко — либо положительно, либо отрицательно. Поэтому принято говорить о положительном и отрицательном статусе. Статус тоже измеряет потенциальную способность человека к лидерству. Чтобы высчитать социометрический статус, необходимо воспользоваться данными социоматрицы.

Возможен расчет C_i^+ - положительного и C_i^- ~ отрицательного статуса в группах малой численности (JV).

Индекс *эмоциональной экспансивности* /-члена группы высчитывается по формуле

$$E_j = \frac{\sum_{j=1}^{N}(R_j^+ + R_j^-)}{N-1}, \qquad (3)$$

где Ej — эмоциональная экспансивность /члена, R — сделанные /-членом выборы (+, —).

С психологической точки зрения показатель экспансивности характеризует потребность личности в общении.

Из Г.С.И. наиболее важными являются:

Индекс *эмоциональной экспансивности группы.* Высчитывается по формуле

$$Ag = \frac{\sum_{j=1}^{N}\left(\sum_{j=1}^{N} R_j^{(+,-)}\right)}{N}, \quad (4)$$

где Ag— *экспансивность группы,* N— число членов группы.

Индекс показывает среднюю активность группы при решении задачи социометрического теста (в расчете на каждого члена группы).

Индекс *психологической взаимности* («сплоченности группы») в группе высчитывается по формуле

$$G_g = \frac{\sum_{ij=1}^{N}\left(\sum_{ij=1}^{N} A_{ij}^{+}\right)}{1/2 \cdot N\ (N-1)}, \quad (5)$$

где G_g — взаимность в группе по результатам положительных выборов, A_{ij}^{+} — число положительных взаимных связей в группе N— число членов группы.

Надежность рассмотренной процедуры зависит прежде всего от правильного отбора критериев социометрии, что диктуется программой исследования и предварительным знакомством со спецификой группы.

Использование социометрического теста позволяет проводить измерение *авторитета формального* и неформального лидеров для перегруппировки людей в бригадах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию

отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В. В. БОЙКО

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности - бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура - поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Бели я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Обработка данных. Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих «ключу») по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

1. *Рациональный канал эмпатии:* +1, +7, —13, +19, +25, -31;
2. *Эмоциональный канал эмпатии:* —2, +8, —14, +20, -26, +32;
3. *Интуитивный канал эмпатии:* —3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. *Установки, способствующие эмпатии:* +4, —10, -16, -22, -28, -34;
5. *Проникающая способность в эмпатии:* +5, —11, -17, -23, -29, -35;
6. *Идентификация в эмпатии:* +6, +12, +18, —24, +30, -36.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс

с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация — еще одно непременное условие успешной змпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По нашим предварительным данным, можно считать: 30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии; 29-22 — средний; 21-15 — заниженный; менее 14 баллов — очень низкий.

III. ПСИХОДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОДБОРА КАДРОВ

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА С. ДЕЛЛИНГЕР

АДАПТАЦИЯ А. А. АЛЕКСЕЕВА И Л. А. ГРОМОВОЙ

Она позволяет:

1. Мгновенно определить тип, личности интересующего человека и Вашу собственную форму.
2. Дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому, языке.
3. Составить сценарий поведения для каждого типа личности в типичных ситуациях.

Точность диагностики с помощью психометрического метода достигает 85%! Предлагаемый Вам тест — это попытка построения отечественной психогеометрии.

Инструкция

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это — «Я»! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это — Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие

с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

КАК РАСПОЗНАТЬ КВАДРАТА СРЕДИ ДРУГИХ

По мнению авторов методики, «Форму личности интересующего вас человека можно установить, просто наблюдая его поведение».

«Мы постараемся облегчить Вашу задачу, приведя систему особенностей поведения типичного Квадрата».

Внешний вид.

Мужчины. «Предпочитают в одежде консервативный, строгий стиль: темные костюмы с белой (светлой) рубашкой и неярким галстуком... Если характер работы предполагает ношение форменной одежды... Квадраты никогда не нарушают ее стандартов (ширина брюк, форма головного убора и т. д.). Обувь начищена. Квадраты не забывают носить с собой носовой платок и расческу, которыми пользуются регулярно. Волосы аккуратно подстрижены, лицо чисто выбрито... Никаких украшений и ювелирных изделий... Всегда имеют с собой какую-то сумму денег «на всякий случай», которые... никогда не тратят попусту. Квадраты, как правило, не склонны к полноте, хотя этот признак зависит от состояния здоровья, возраста и др.».

Женщины. «... Предпочитают консервативный стиль, избегают последнего крика моды: ... подчеркивают скорее ориентацию на комфорт, чем на стиль... Предпочитаются умеренные цвета морской волны, а также бордовый, коричневый, серый и черный. Яркие цвета используются очень ограниченно... Носят простую короткую прическу, а если волосы длинные, то аккуратно уложены...».

«Общей тенденцией в оформлении внешности Квадратов... является не акцентирование своей индивидуальности, неповторимости, а... подчеркивание своей принадлежности к определенной группе - профессиональной, соци-

альной, возрастной и т.д... Представления Квадратов о «типичном» облике, «должном» внешнем виде довольно субъективны и основываются на традиционных, консервативных ценностях, убеждениях, установках».

Рабочая и жизненная среда

«Внешняя среда, в которой живут и работают Квадраты, достаточно точно отражает их внутреннее «Я» и, прежде всего, их главную характеристику — организованность».

Рабочее место Квадрата.., в первую очередь, функционально. Здесь все подчинено единственной цели — работе... Что касается обстановки, то она опять-таки «типична» для определенного учреждения и занимаемой должности. Единственное, чем может быть нарушена приверженность к «стандарту», так это любовью Квадрата к тяжелой деревянной мебели. Никаких излишеств, украшений в виде картинок, красочных календарей...

Естественно, каждый карандаш на своем месте! На столе никаких лишних бумаг (часто его поверхность вообще чиста!)... порядок никогда не нарушается... Режим работы, часы приема строго соблюдаются.

Домашняя среда Квадрата определяется влиянием двух основных факторов: организованностью и ориентацией на традиции, историю. Поэтому Квадраты часто сохраняют или воссоздают ту среду, в которой они выросли...».

Речь

«Организованность, логичность, последовательность мышления Квадратов отражается и в их речи. Квадраты могут ясно излагать свои идеи. Однако они почти никогда не бывают хорошими ораторами, способными увлечь аудиторию. Аналитичность мышления и пристрастие к деталям утяжеляют речь Квадратов и затрудняют ее понимание, а пристрастие к фактам, эмоциональная сухость и холодность делают ее неяркой, монотонной... Часто встречающиеся речевые штампы выражают психический склад Квадрата...».

Язык тела

«1. Скованная напряженная поза...

2. Точные скупые жесты...

3. Движения целенаправленны, рассчитаны...

4. Медленная, солидная походка...

5. Беспристрастное, ничего не выражающее лицо «игрока в покер», особенно в эмоциональных ситуациях.

6. Насыщенный или «нервный» смех...

7. В напряженных ситуациях могут проявляться отрывистые непроизвольные движения...

8. Потеет в социальных ситуациях (особенно, когда собираются большие группы и когда общение носит неподготовленный и неформальный характер)».

Психологические свойства Квадрата

Положительные	Отрицательные
« Организованный	Педант, дотошный, мелочный
Внимателен к деталям	Из-за деревьев не видит леса
Трудолюбивый	«Уоркоголик»
Рациональный, благоразумный	Излишне осторожный, с бедной фантазией
Эрудированный	«Умник»
Упорный, настойчивый	Упрямый
Твердый в решениях	Консервативный, сопротивляющийся инновациям
Терпеливый	Выжидающий, затягивающий решения
Бережливый	Скупой»

Привычки, пристрастия, увлечения

«1. Строгий режим дня.

2. Планирование.

3. Пунктуальность.

4. Точность.

5. Пристрастие к письменной речи.

6. Аккуратность (чистоплотность).

7. Практичность (экономичность).

8. Серьезное отношение к браку и родительским обязанностям.

9. Узкий круг друзей.

10. Спокойный отдых.

11. Коллекционирование.

12. Занятия спортом».

Квадрат на работе

Квадрат в конфликте

«Упорство квадрата, переходящее в упрямство, часто служит причиной конфликтов с ним других форм...

Квадраты не любят конфликтов... Излюбленный их стиль — уклонение от столкновения, избегание... Конфликт часто является источником развития организации, а когда руководитель-Квадрат делает вид, что ничего не произошло, и «загоняет» конфликт «внутрь», это тормозит развитие и, кроме того, чревато эмоциональным взрывом.

Квадрат способен к сотрудничеству в разрешении конфликта при следующих условиях:

1) минимум эмоций и эмоциональных оценок;

2) уважение ценностей, убеждений, идеалов Квадрата... (не затрагивайте его личность);

3) соответствие интеллектуальному потенциалу, эрудиции и профессионализму Квадрата.

Вполне возможны ситуации, когда Вам необходимо победить Квадрата в споре и отстоять свое предложение. Здесь можно использовать специальную последовательность действий. Итак,

Сценарий: «Как победить в споре с Квадратом».

1. *Подготовительный этап.*

1.1. Продумайте ход Вашей дискуссии с Квадратом от начала до конца... Оперируйте только фактами и цифрами и не грешите против логики (эмоциональные призывы с Квадратом не пройдут) ...

1.2. ...изложите Ваше предложение письменно... Не ограничивайтесь только принципиальными соображениями, нужна проработка всех конкретных деталей...

2. *Исполнительный этап.*

2.1. Передайте докладную записку Квадрату заблаговременно. Квадрат — это не тот человек, которого можно остановить в коридоре, чтобы уладить дело. Квадраты не скоро принимают решение, и Вы должны дать им время на обдумывание... Квадраты не любят менять своих решений...

2.2. После того, как вы дали Квадрату достаточно времени на обдумывание Вашего предложения, договоритесь о встрече. Настало время обсудить проблему один на один.

2.3. Запланируйте по крайней мере несколько встреч с Квадратом для обсуждения Вашего предложения. Вряд ли Квадрат примет (или изменит) решение с первого раза. Квадрат терпелив, и Вам не следует терять терпение.

2.4. Используйте первую встречу для выслушивания аргументов Квадрата. Пусть он ведет дискуссию, Вы же должны активно слушать (а значит, вставлять свои замечания)... Квадрат... в силу своей обстоятельности раскроет свои карты. Вам остается лишь поблагодарить Квадрата за внимание и попросить его дать Вам возможность осмыслить услышанное. Это в стиле Квадрата.

2.5. Готовясь ко второй встрече, проделайте работу, аналогичную той, что указана в п. 1.1. Только теперь стройте свою аргументацию, опираясь на логику отпора, полученную от Квадрата. Ваша задача — постараться, сохранив логику Квадрата, предложить ему новые факты и цифры, свидетельствующие в Вашу пользу... Не пытайтесь обманывать Квадрата!...

2.6. Подготовьте новую докладную записку, и договоритесь о второй встрече и ее продолжительности. На этот раз дискуссию будете вести Вы и вам нельзя попадать в цейтнот...

3. *Финал.*

3.1. Выиграв спор, действуйте так, чтобы не причинить вреда репутации проигравшего Квадрата. Помните, что Квадраты озабочены сохранением статус-кво и уважением со стороны коллег и руководителей более высокого уровня».

Квадраты—сослуживцы

«...Квадраты надежны, и Вы можете верить их словам, когда они говорят, что работа будет сделана в срок... Каким будет Квадрат в коллективе, во многом зависит от его членов... Ниже приводится перечень основных моделей проблемного поведения Квадрата в ´рабочем коллективе и предлагаются ключи к разрешению создаваемых этим поведением проблем...

ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КВАДРАТА	КЛЮЧ К РАЗРЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ
1. «В инструкции ясво сказано»	1. Любая инструкция (правило) носит общий характер. В конкретных ситуациях могут быть исключения, которые только подтверждают общее правило.
2. «Мы всегда делали это так»	2. Цифры и факты убедят Квадрата в эффективности нового метода.
3. «Звучит убедительно, но я хотел(а) бы знать...»	3. Дайте всю дополнительную информацию.
4. «Я бы помог(ла), но у меня куча работы»	4. Планируйте привлечение Квадрата к Вашей работе заблаговременно и заручитесь его согласием. Если нужна срочная помощь, используйте авторитет и власть Вашего общего с Квадратом начальника.
5. «Извините, но это ве входит в мои обязанности»	5. Квадрат твердо знает служебные инструкции. Используйте его знания, чтобы найти того сотрудника, чтобы сделать эту работу.
6. «Я не могу работать, пока не получу от Н. данных о...»	6. Если есть другая работа, напомните о ней Квадрату. Простимулируйте нерадивого коллегу Н.
7. «У меня так много работы, никто не работает так много, как я!»	7. Выслушайте, подбодрите Квадрата. Он жалуется нечасто. Если есть возможность, похвалите Квадрата официально (на собрании, например).
8. «Я бы с удовольствием присоединился(лась) к Вам, но сегодня я должен(на) быть дома в 18 час.»	8. Найдите место Квадрату в неформальных отношениях. Формируйте у Квадрата чувство принадлежности к коллективу на уровне личных отношений.
9. Молчание	9. Это худшее, что может «выкинуть» Квадрат. Он может молчать днями. Это бывает, когда ему действительно плохо. Не обижайтесь на него («Ну и пусть дуется!» — серьезная ошибка) и во чтобы то ни стало, постарайтесь восстановить контакт».

Квадрат-руководитель

У каждого, кто находится в роли руководителя, есть свои плюсы и минусы:

ПЛЮСЫ	*МИНУСЫ*
1. Последовательное, предсказуемое поведение.	1. Перегруженность в результате стремления вникнуть в мельчайшие детали работы.
2. Обязательность, «держит свое слово».	2. Сверхосторожность, затягивание процесса принятия важных решений.
3. Образец дисциплинированного и усердного работника.	3. Консерватизм, сопротивление изменениям.
4. Хладнокровие, спокойствие в кризисной ситуации.	4. Для мотивации сотрудников использует в основном внешние стимулы, безразличен к переживаниям и чувствам людей.
5. Четко определяет сферу ответственности и обязанности каждого подчиненного.	5. Чрезмерный контроль.
6. Ясно и подробно формулирует задания подчиненным, практически исключая возможность неправильного понимания.	6. Чрезмерный акцент на «бумажную работу».
7. Четкая образная связь: каждый подчиненный знает, на каком он счету у руководителя.	7. Наивность в организационной политике, неумение и нежелание подать результаты работы своих подчиненных в выгодном свете.
8. Прекрасно осведомлен о характере работы подчиненных, часто знает эту работу по собственному опыту.	8. «Туннельное зрение», негибкость.
9. Опытный и знающий специалист.	9. Слабое чувство юмора.

Чтобы понравиться начальнику-Квадрату, Вам всего лишь нужно:

1. Отлично делать свою работу.
2. Укладываться в установленные сроки.
3. Приходить на работу вовремя.
4. Соблюдать писаные и неписаные правила.

5. Знать все инструкции назубок.
6. Постоянно повышать свои профессиональные знания.
7. Вникать во все детали работы.
8. Записывать для себя то, о чем говорит руководитель.
9. Держать начальника в курсе событий. Составлять письменные справки по всем обсуждаемым вопросам.
10. Не настаивать на немедленных и резких изменениях.
11. Создать себе репутацию надежного, заслуживающего доверия члена коллектива.
12. Всегда демонстрировать уважительное отношение к руководителю.
13. Всегда поддерживать Вашего начальника перед его руководством. Никогда «не перепрыгивать через голову» начальника.

Квадрат в состоянии стресса

Признаки стресса у Квадрата

Стресс проявляется в том, что распадаются некоторые типичные формы поведения. Вместо них появляются новые, не свойственные данному типу личности... Для Квадрата это:

1. Дезорганизация. (Появление на рабочем столе вороха бумаг, небрежность в одежде).

2. Дезориентация. (Квадрат, как правило, никогда не теряет присутствия духа. И если он выглядит смущенным, «потерявшимся», разводит руками - это серьезный признак стресса).

3. Нервозность.

4. Забывчивость.

5. Неожиданное изменение решений.

6. Вспышка общительности.

7. Излишества. (Умеренность во всем - кредо Квадрата. Если же он начинает много есть, пить, курить или против обыкновения излишне увлекается чем-нибудь, — это тревожный показатель).

8. Бессонница...

Источники стресса у Квадрата

1. Неподходящая работа.
2. Коллеги по работе.
3. Родительские проблемы.
4. Супружеские проблемы.
5. Межличностные отношения.

Как помочь Квадрату ослабить стресс

1. Не давайте Квадрату замыкаться в себе.
2. Обсудите с Квадратом возможные пути устранения причин стресса.
3. Постарайтесь отвлечь Квадрата.
4. Поощряйте его занятия физическими упражнениями и спортом.
5. Используйте семью как средство снятия напряжения.
6. Если появляются признаки депрессии, постарайтесь убедить Квадрата обратиться за профессиональной помощью.

КВИНТЭССЕНЦИЯ ТРЕУГОЛЬНИКА

Как распознать Треугольника среди других

Внешний вид

Мужчины... Усилия Треугольников направлены на создание имиджа преуспевающего человека, которому не знакомы неудачи. Даже когда их дела идут плохо, они стремятся поддерживать этот имидж, суть которого довольно проста — все, от шляпы до ботинок, должно быть модным (но не последним криком моды), качественным и дорогим... Однако существенное влияние на оформление внешности наших Треугольников оказывает отсутствие традиции делового стиля - отсюда и часто встречающийся эклектический стиль, когда вместо ансамбля налицо отдельные, преимущественно импортные, «дорогие» предметы туалета.

... Истинного Треугольника можно узнать и потому, как он носит одежду... Треугольники умеют носить одежду, если она соответствует ситуации, они как бы ее не замечают, *расслаблены* и небрежны...

Женщины. Деловая одежда «треугольных женщин» — это также «платье для успеха». Ориентация на моду, элегантность, строгость стиля. Они подчеркивают свою индивидуальность в рамках заданного модой делового стиля костюма...

Вне работы или на вершине своей карьеры •женщины-треугольники» позволяют себе расслабиться и склоняются в оформлении внешности к более мягкому, классическому стилю... Предпочитается модная (но не ультрамодная), качественная и (по возможности) дорогая одежда, обувь, косметика, украшения. Чувство меры позволяет им избежать излишней пестроты.

Рабочая и жизненная среда

Рабочее место Треугольника (как и его внешность) наполнено символами прочного положения, власти и успеха. Треугольники не жалеют сил и средств на оформление своего рабочего места... Секретарша — «живая визитная карточка» руководителя-треугольника. Секретари Треугольников, как *правило,* пользуются большим доверием у своих шефов. Внешние данные, великолепная выучка, умение оградить партнера от непрошеных визитеров — обычный набор качеств секретаря Треугольника...

Речь Треугольника

... В речи Треугольника, как в зеркале, отражается его личность. Уверенность, решительность, стремление командовать всеми и всем, распоряжаться по-своему, вспыльчивость и необузданность характера — все это находит выражение и в параметрах голоса, и в построении речи, и в ее лексике. Треугольники великолепно владеют своим голосом. В обычном состоянии у Треугольников громкий, невысокий голос, быстрый темп речи и четкое произношение...

Треугольник — хороший оратор. Умение выделять главное и концентрироваться на нем придает его речи краткость, ясность и убедительность... «Беру ответственность на себя!», «Ближе к делу!», «Это не может ждать», «У меня нет времени на это...», «Наши шансы 60 против 40», «Сейчас не время...» - вот примеры распространенных речевых стереотипов Треугольника. Его речь пестрит глаголами активного действия (пробивать, доставать, пересматри-

вать, реорганизовывать, находить и т. д.), а также «суммами», «процентами».

Язык тела

1. Уверенная энергичная походка.
2. Плавность движений...
3. Широкие выразительные жесты...
4. Непроницаемая маска. Если Треугольник не захочет, никто не узнает, что творится на душе у него в данный момент...
5. Плотно сжатые губы...
6. Пронзительный взгляд... если Треугольник заинтересован, контакт глаз составляет более 80% времени общения; если интерес отсутствует - менее 50% процентов.
7. Властное рукопожатие...
8. Атлетическое телосложение — не редкость среди Треугольников.

Психологические свойства. Треугольника

Положительные	Отрицательные
Лидер, ведущий за собой, принимающий ответственность на себя	Эгоцентричный, эгоистичный
Решительный	Категоричный, не тердшщий возражений
Сконцентрированный на цели момента	Погруженный с головой в работу, безразличный ко всему остальному, пока цель не будет достигнута
Ориентированный на суть проблемы, дела	Нетерпеливый, прерывает других
Конкурентный, нацеленный на победу	Коварный, хитрый
Уверенный в себе	Самонадеянный
Честолюбивый	Ориентированный на статус, карьеру
Энергичный	Неудержимый

КРАТКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ЛИЧНОСТИ

КВАДРАТ: Если вашей основной формой оказался Квадрат, то вы - неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты — коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ — сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а—б—в—г и т. д. Квадраты скорее «вычисляют» результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности.

И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК: эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Они, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными *глубоко* и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффективного) в данных условиях решения проблемы.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле - это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

" Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-

своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники - честолюбивы. Если делом чести *для* Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?». Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом «высоком» уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут «столкнуть лбами» своих противников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК: символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это — люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замеша-

тельства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т. д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, — любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» - всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ— это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги — самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде-всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию, и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется

не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев, например: а..].. —..].. д. Это не означает, что круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает «левополушарных» организационных навыков своих «линейных братьев» - Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ, эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы скорее всего истинный «правополутарный» мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику — Кругу, только еще в большей степени, вам свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а... к... я! Поэтому многим линейным, «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением

новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делалось в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них также реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ Т. В. МАТОЛИНА

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттел, Леонгард, Айзенк, Личко и др.).

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка (подростковый вариант), классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений с подростками каждого типа.

В качестве основного используется тест Айзенка (подростковый вариант), шкала градации результатов и разработанные типологические характеристики и рекомендации по коррекции.

Этапы работы:

1. Проведение теста Айзенка.
2. Обсчет результатов.
3. Градация результатов по таблице типов.
4. Отбор данных, где балл по шкале «Ложь» больше 5.

Инструкция (для психолога): «На предлагаемые вопросы испытуемый должен отвечать «да» или «нет», не раздумывая. Ответ заносится на опросный лист под соответствующим номером».

ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?

2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?

3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?

4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?

5. Часто ли у тебя меняется натроение?

6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?

7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?

8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?

9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?

10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?

11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?

12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?

14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же наоборот, склонен к неторопливости, ответь «нет»).

15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?

16. Тебе можно доверить любую тайну?

17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?

18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?

19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?

20. Ты когда-нибудь говорил неправду?

21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?

22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь себя усталым?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?

25. Ты обычно весел и всем доволен?

26. Обидчив ли ты?

27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?

28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?

16*

29. У тебя бывают головокружения?

30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?

31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?

32. Любишь ли ты иногда похвастаться?

33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?

34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?

35. Ты обычно быстро принимаешь решения?

36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?

37. Тебе часто снятся страшные сны?

38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?

39. Тебя легко огорчить?

40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?

41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?

42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?

43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?

45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?

46. Ты любишь часто ходить в гости?

47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?

48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?

49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?

50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?

51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?

52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?

53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?

54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?

55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?

56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?

57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

КЛЮЧ

I. Экстраверсия (Э):
«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, *22,* 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.
«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм (Н):
«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. «Ложь»:
«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.
«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э)— *11* -14 баллов, «ложь» — 4-5 баллов, нейротизм (Н) — 10-15 баллов.

ТАБЛИЦА ТИПОВ

№	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах
1.	0-4	0-4
2.	20-24	0-4
3.	20-24	20-24
4.	0-4	20-24
5.	0-4	4-8
6.	0-4	16-20
7.	0-4	8-16
8.	4-8	0-4
9.	8-16	0-4
10.	16-20	0-4
11.	20-24	4-8
12.	20-24	8-16
13.	20-24	16-20
14.	16-20	20-24
15.	8-16	20-24
16.	4-8	20-24
17.	16-20	4-8
18.	4-8	16-20
19.	4-8	4-8
20.	16-20	16-20
21.	12-16	8-12
22.	8-12	8-12
23.	16-20	8-12
24.	12-16	4-8
25.	8-12	4-8
26.	4-8	8-12
27.	4-8	12-16
28.	8-12	16-20
29.	12-16	16-20
30.	16-20	12-16
31.	8-12	12-16
32.	12-16	12-16

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 1 Э: 0-4: Н: 0-4.	
Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромен. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.	Воспитателей беспокоят мало, а значит всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе - повысить самооценку посредством привлечения внимания группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.
Тип № 2 Э: 20-24; Н: 0-4.	
Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Поверхностен. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется всеобщей любовью. Однако, поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результатов (увлекается, но быстро остывает).	Поощрять трудолюбие, использовать природный артистизм и склонность к новизне. Желательно исподволь приучать к настойчивости, дисциплине, организованности (например, предлагая оригинальные задания). Рекомендуется помочь организовать время (кружковой работой, участием в экспедициях и т. д.).

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 3 Э: 20-24: Н: 20-24.	
Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми «на равных». Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активно противоборствующую позицию. Не выносит безразличия в свой адрес.	Основная тактика - подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует «выяснять отношения» в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Подросткам данного типа необходима возможность проявления организаторских способностей, а также реализация энергетического потенциала (спортивные достижения и т. п.).
Тип № 4 Э: 0-4: Н: 20-24.	
Тип неспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.	Стремится поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации. Активизировать интерес к окружающим. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 5 Э: 0-4: Н: 4-8.	
Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманные или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.	Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает безразличие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой.
Тип № 6 Э: 0-4: Н: 16-20.	
Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.
Тип № 7 Э: 0-4; Н: 8-16.	
Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучновато-морализирующий.	В деятельности желательно предоставить свободный режим; поощрять, это активизирует инициативу. Постараться раскрепостить, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 8 Э: 4-8; Н: 0-4.	
Человек спокойный, склонный к общению в компаниях:. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличный к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.	Главная задача - активизировать потребность в деятельности. Найти занятие, могущее заинтересовать (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта
Тип № 9 Э: 8-16; Н: 0-4.	
Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив.	Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию в полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то (поступить в ВУЗ и т.п.). Однако, в этом случае необходимо вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками.
Тип № 10 Э: 16-20; Н: 0-4.	
Артистичен. Любит рассказывать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.	Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоунства.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 11 **Э: 20-24; Н: 4-8.**	
Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.	Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но надо контролировать. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть «на коне». Можно допускать коллективную критику в случае необходимости.
Тип № 12 **Э: 20-24; Н: 8-16.**	
Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.	Лидер по натуре, как эмоционального, так и делового плана. Надо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане.
Тип № 13 **Э: 20-24; Н: 16-20.**	
Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Не имеет, как правило, высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла жизни ставит бытовые потребности. Преклоняется перед престижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.	Цель старшего - держать подростка «в рамках», так как тот склонен к зазнайству, подчинению себе окружающих. Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора. При этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 14 Э: 16-20; Н: 20-24.	
Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым превосходством. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Утомляем.	Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно - с иронией. Дать возможность занять лидерское положение, однако, при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки.
Тип № 15 Э: 8-16: Н: 20-24.	
Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придиркам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто хмурый, раздражителен. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях - подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий.	Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. В качестве какой-то общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях, можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволят делать ее хорошо). Поощрять за исполнительность при всем коллективе, что позволит както наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 16 Э: 4-8; Н: 20-24.	
Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто - неуверенность в себе.	В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования и критиканства.
Тип № 17 Э: 16-20; Н: 4-8.	
Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах - неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.	Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать выступить перед классом, группой). Обратить внимание на выработку волевых качеств (настойчивости, уровня притязаний).
Тип № 18 Э: 4-8; Н: 16-20.	
Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще спокойно-пониженное. Скромный. Застенчивый. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.	Рекомендуется наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно-доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае являются достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов (со сверстниками и взрослыми). Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 19 Э: 4-8; Н: 4-8.	
Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, низко-эмоциональный. Иногда отвлечен от реальности.	У подростков данного типа надо постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности подростка. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-то работу с высокой личной ответственностью (по типу деятельность должна быть больше связана с бумагами, чем с людьми). Подростки такого типа нуждаются в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме.
Тип № 20 Э: 16-20; Н: 16-20.	
Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Престижен. Часто фальшив. Практичен.	Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 21 Э: 12-16: Н: 8-12.	
Очень энергичен, жизнерадостен. «Любимец публики». Считается, что подростки такого типа счастливцы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (и молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате чего не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.	Требуют доброжелательно-строгого отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше часто предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручений. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, с другой стороны — приучит к упорядоченной работе.
Тип № 22 Э: 8-12; Н: 8-12.	
Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительные. Малоэстетичен.	Создать у подростка ощущение, что он интересен воспитателю (тренеру и т. д.). Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выбрать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т. п.). Хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно индивидуальные, а не групповые виды спорта или художественной самодеятельности).

Характерол огические проявления	Пути коррекции
Тип № 23 Э: 16-20: Н: 8-12.	
Общительный, активный, инициативен, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, эстетичен, ровно оживлен.	Создать возможность лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач, следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах.
Тип № 24 Э: 12-16; Н: 4-8.	
Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.	Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов.
Тип № 25 Э: 8-12; Н: 4-8.	
Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.	Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Хорошо справляются с административной работой.
Тип № 26 Э: 4-8; Н: 8-12.	
Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.	Любят доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонны к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих силах.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 27 Э: 4-8; Н: 12-16.	
Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствительный. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом - оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессии. Однако, чаще спокойно-задумчив.	Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Желательно избежать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные занятия.
Тип № 28 Э: 8-12; Н: 16-20.	
Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни.	Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.
Тип № 29 Э: 12-16; Н: 16-20.	
Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.	Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.
Тип № 30 Э: 16-20; Н: 12-16.	
Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат.	Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект.

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 31 Э: 8-12; Н: 12-16.	
Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.	Обеспечить спокойную доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т. п.).
Тип № 32 Э: 12-16; Н: 12-16.	
Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.	Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаясь исподволь развивать социальный интеллект.

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться:

1. При формировании классных коллективов.
2. При знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками.

3. В деятельности работников «службы занятости» и отделов кадров при приеме на работу подростков.

4. В профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек-человек»).

5. В профподборе производственных групп в целях достижения оптимального делового и социального сотрудничества.

6. В спортивной практике при подборе команд.

7. В педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель» и «ученик — класс».

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ПСИХОМОТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ Е. П. ИЛЬИНА (ТЕППИНГ-ТЕСТ)

Оборудование. Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 х 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Инструкция: «По сигналу экспериментатора Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 *сек* необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые *5 сек дает* команду: «Перейти на другой квад-

рат». По истечении 5 сек работы в 6-м квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

1) подсчитать количество точек в каждом квадрате;

2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат — количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

— *выпуклый тип:* темп нарастает до максимального в первые 10-15 сея работы; в последующем, к 25-30 *сек,* он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 *сек* работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

— *ровный тип:* максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип-кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

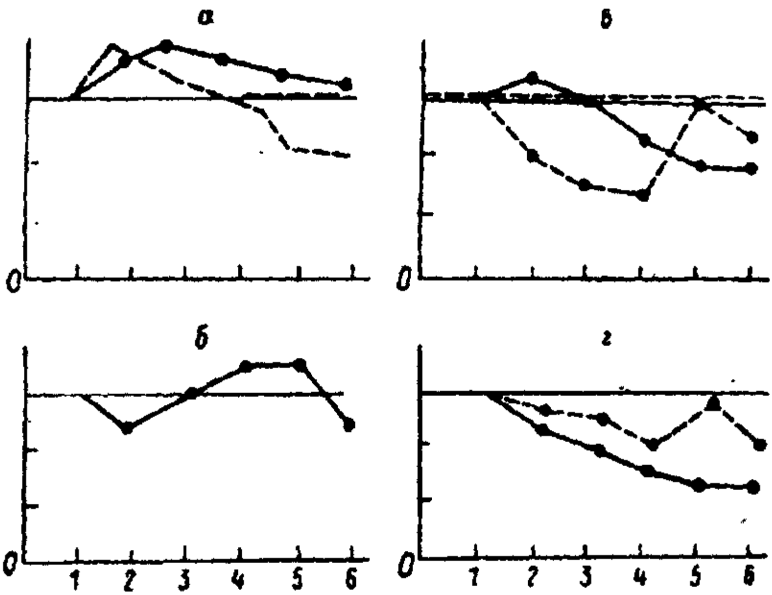
— *нисходящий тип:* максимальный темп снижается уже со второго ^-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

— *промежуточный тип:* темп работы снижается после первых 10-15 *сек.* Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы - средне-слабая нервная система;

— *вогнутый тип:* первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые так-

же относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Типы динамики максимального темпа движений



Графики: а — *выпуклого типа;* б — *ровного типа',* в — *промежуточного и вогнутого типов;* г - *нисходящего типа.* Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые *5 сек.*

Тест используется обычно в комплексе с другими, измеряющими разноуровневые характеристики личности. Особенно полезен при профориентации и для психологического консультирования по совершенствованию индивидуального стиля деятельности. Тестирование производится индивидуально, занимает не более 2 мин.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТИПА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ Л. И. ВАССЕРМАНА И Н. В. ГУМЕНЮКА

Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, соответствующего вашему поведению.

1. Бывает ли Вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?
   1) никогда;
   2) иногда;
   3) почти всегда.
2. У Вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?
   1) меньше, чем работа большинства людей;
   2) примерно такая же, как работа большинства людей;
   3) больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
   1) делами, требующими решения;
   2) обыденными делами;
   3) делами, которые Вам скучны.
4. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто Вам приходится сталкиваться с такими событиями?
   1) несколько раз в день;
   2) несколько раз в неделю;
   3) примерно раз в день;
   4) раз в неделю;
   5) раз в месяц или реже.
5. В случае, если Вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком многого требуют от Вас, то Вы:
   1) теряете аппетит и/или меньше едите;
   2) едите чаще и/или больше обычного;
   3) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.

6. В случае, если Вас что-то гнетет, давит или у Вас есть неотложные заботы, то Вы:

1) немедленно принимаете соответствующие меры;
2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро Вы обычно едите?

1) я обычно кончаю есть раньше других;
2) я ем немного быстрее других;
3) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
4) я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что Вы едите чересчур быстро?

1) да, часто;
2) да, раз или два;
3) нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто Вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?

1) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
2) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
3) я делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда Вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, Вы чувствуете желание поторопить его?

1) часто;
2) иногда;
3) почти никогда.

11. Как часто Вы действительно «заканчиваете» мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?

1) часто;
2) иногда;
3) почти никогда.

12. Как часто Ваши близкие или друзья замечают, что Вы невнимательны, если Вам говорят о чем-либо слишком подробно?

1) раз в неделю или чаще;
2) несколько раз в месяц;
3) почти никогда;
4) никогда.

13. Если Вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто Вы опаздываете?

1) иногда;
2) редко;
3) почти никогда;
4) я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что Вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

1) часто;
2) иногда;
3) редко или никогда.

15. Предположим, что Вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут. Вы:

1) спокойно подождете;
2) будете прохаживаться в ожидании;
3) обычно у Вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если Вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то Вы:

1) спокойно ждете своей очереди;
2) испытываете нетерпение, но не показываете этого;
3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
4) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если Вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то Вы:

1) напрягаете все силы, для победы;
2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
3) играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что Вы и Ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что Вы думаете о соревновании в этой работе?

1) предпочитаю избегать этого;
2) принимаю потому, что это неизбежно;

3) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда Вы были моложе, большинство людей считало, что Вы:

1) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;

3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. Чем, по Вашему мнению, Вы отличаетесь в настоящее время:

1) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь и Вам нравится во всем быть первым и лучшим;

3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21. По мнению Ваших родных или друзей Вы:

1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;

3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и несклонны соревноваться?

22. Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу общую активность?

1) недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;

2) около среднего; всегда есть какое-то занятие;

3) сверхактивность, бьющая через край энергия.

23. Согласились бы знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

1) да, абсолютно;

2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы менее энергичны, чем большинство людей?
1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

25. Согласились бы хорошо знающие Вас люди с тем, что за короткое время Вы способны выполнить большой объем работы?
1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы легко сердитесь (раздражаетесь)?
1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы живете мирной и спокойной жизнью?
1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

28. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы большинство дел делаете в спешке?
1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

29. Согласились ли бы хорошо знающие Вас люди, что Вас радует соревнование (состязание) и Вы очень стараетесь выиграть?

1) да, абсолютно;
2) возможно, да;
3) возможно, нет;
4) абсолютно, нет.

30. Какой характер был у Вас, когда Вы были моложе?
1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3) вполне уравновешенный, (не было проблем);
4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31. Каким Вы представляете свой характер сегодня:
1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3) вполне уравновешенный;
4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда Вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает Вас, что Вы обычно чувствуете при этом?
1) я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
2) я чувствую легкую досаду;
3) я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно Вас разозлили, Вы:
1) ответите резко;
2) ответите в спокойной форме;
3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто Вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?
1) ежедневно или чаще;
2) еженедельно;
3) ежемесячно или реже.

35. Работа, которую Вы должны закончить к определенному сроку, как правило:
1) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;

2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?

1) нет;

2) да, но только изредка;

3) да, весьма часто.

37. Качество работы, которую Вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

1) лучше;

2) обычное;

3) хуже.

38. Бывает ли, что на работе Вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?

1) нет, никогда;

2) да, но не так часто;

3) да, постоянно.

39. Были бы Вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в последующем году?

1) Да;

2) нет, мне хотелось бы добиться большего;

3) конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.

40. Если бы Вы могли выбрать, то что бы Вы предпочли:

1) прибавку к заработной плате без продвижения в должности;

2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска Вы:

1) хотите продлить его еще на недельку — другую;

2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;

3) Вам хочется чтобы отпуск кончился, и Вы могли вернуться к обычной работе.

42. Бывало ли так, что за последние три года Вы брали меньше дней отпуска, чем положено?

1) Да;

2) нет;

3) нет, никогда.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?

1) да, часто;
2) да, иногда;
3) нет, никогда.

44. В последние три года Вы получали какие-либо поощрения на работе?

1) нет, никогда;
2) иногда;
3) да, часто.

45. Как часто Вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

1) редко или никогда;
2) раз в неделю или реже;
3) почти постоянно.

46. Как часто Вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

1) на моей работе это невозможно;
2) весьма редко;
3) иногда (реже, чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у Вас озноб или повышенная температура?

1) да;
2) нет.

48. Если Вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то Вы:

1) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернутся к Вам;
2) продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

49. Когда Вы работаете в коллективе, другие ожидают от Вас, что Вы будете руководить?

1) редко;
2) не чаще, чем от других;
3) чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

1) никогда:
2) иногда;
3) часто.

51. Если кто-то поступает в отношении &ас нечестно, Вы:
1) прямо указываете ему на это;
2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
3) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы прилагаете:
1) гораздо больше усилий;
2) несколько больше усилий;
3) примерно столько же усилий;
4) немного меньше усилий;
5) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете:
1) значительно большую ответственность;
2) несколько большую ответственность;
3) примерно такую же ответственность;
4) несколько меньшую ответственность;
5) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете необходимость торопиться?
1) гораздо больше;
2) несколько больше;
3) столько же;
4) несколько меньше;
5) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы:
1) значительно более аккуратны;
2) несколько более аккуратны;
3) примерно в такой же степени аккуратны;
4) несколько менее аккуратны;
5) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Ваше отношение к ней:

1) гораздо более серьезное;
2) несколько более серьезное;
3) мало отличается от других;
4) несколько менее серьезное;
5) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет назад, сейчас Вы работаете в течение недели;

1) больше часов;
2) примерно столько же;
3) меньше, чем раньше;

58. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:

1) меньшей ответственности;
2) столько же ответственности;
3) большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:

1) более престижна;
2) столь же престижна;
3) менее престижна.

60. Сколько разных работ Вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?

1) изменений не было или были однажды;
2) две;
3) три;
4) четыре;
5) нять и более.

61. За последние 10 лет Вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

1) да;
2) нет.

Обработка данных. В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№№	Баллы	№№	Баллы
1.	13, 7, 1	32.	13, 7, 1
2.	13, 7, 1	33.	1, 5, 9, 13
3.	1, 7, 13	34.	1, 7, 13
4.	1, 4, 7, 10, 13	35.	13, 1
5.	1, 7, 13	36.	13, 7, 1
6.	1, 13	37.	1, 7, 13
7.	13, 9, 5, 1	38.	13, 7, 1
8.	1, 7, 13	39.	13, 7, 1
9.	1, 7, 13	40.	13, 1
10.	1, 7, 13	41.	13, 7, 1
11.	1, 7, 13	42.	1, 7, 13
12.	1, 5, 7, 9, 13	43.	1, 7, 13
13.	13, 9, 5, 1	44.	13, 7, 1
14.	1, 7, 13	45.	13, 7, 1
15.	13, 7, 1	46.	13, 9, 5, 1
16.	13, 9, 5, 1	47.	13,1
17.	1, 7, 13	48.	13, 1
18.	13, 7, 1	49.	13,7,1
19.	1, 5, 9, 13	50.	13, 7, 1
20.	1, 5, 9, 13	51.	1, 7, 13
21.	1, 5, 9, 13	52.	1, 4, 7, 10, 13
22.	13, 7, 1	53.	1, 4, 7, 10, 13
23.	1, 5, 9, 13	54.	1, 4, 7, 10, 13
24.	13, 9, 5, 1	55.	1, 4, 7, 10, 13
25.	1, 5, 9, 13	56.	1, 4, 7, 10, 13
26.	1, 5, 9, 13	57.	1, 7, 13
27.	13, 9, 5, 1	58.	13, 7, 1
28.	1, 5, 9, 13	59.	1, 7, 13
29.	1, 5, 9, 13	60.	13, 10, 7, 4, 1
30.	1, 5, 9, 13	61.	1, 13
31.	1, 5, 9, 13		

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности — тип А;

168-335 баллов — диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно - А 1);

336-459 — диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности — тип АБ;

460-626 баллов — диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно - Б 1);

627 баллов и выше — диагностирует;~я с высокой вероятностью выраженный поведенческий тип личностной активности — тип Б.

Интерпретация результатов.

1. Для испытуемых *с выраженной поведенческой активностью — тип А* — характерны:

преувеличенная потребность в деятельности — сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;

постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;

неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;

неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, ест*, говорить, принимать решения;

энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;

импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;

соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;

стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется *тендевция к поведенческой активности типа А1,* характерны:

повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность. Нехватка времени для отдыха компенсируется, в известной мере, расчетливостью и умением выбрать главное направление деятельности, быстрым принятием решения;

энергичная, выразительная речь и мимика;

эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;

чувствительность к похвале и критике;

неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;

стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;

при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

3. Для лиц, у которых диагностируется *промежуточный (переходный) тип поведенческой активности — АБ,* характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены.

Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них

характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

4. Для лиц, у которых диагностируется *определенная тенденция к поведенческой активности типа Б1,* характерна рациональность.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, РИСКА ДЕЗАДАПТАЦИИ В СТРЕССЕ «ПРОГНОЗ»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях

Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня — борьба с самим робой.

14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. Запоры у меня бывают редко.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.

26. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

18-1939

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливей всего я бываю, когда один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я любил сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, т. к. боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно — они не занимают меня.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

60. Я человек нервный, легко возбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризный и раздражительный.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

82. У меня есть судимые родственники.

83. В юности я имел приводы в милицию.

84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

Обработка данных. Подсчитывается сумма баллов — правильных ответов, соответствующих «ключу»:

«ДА» - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

• НЕТ» — вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

«ДА» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, II, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Интерпретация результатов. Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость.

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более 29-32 23-28 18-22	1 2 3 4	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
14-17	5	среднее
11-13 9-10 7-8 6 5 и менее	6 7 8 9 10	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе

МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК «АДАПТИВНОСТЬ» (МЛО-АМ) А. Г. МАКЛАКОВА И С. В. ЧЕРМЯНИНА

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

«достоверность» (Д);

«адаптивные способности» (АС);

«нервно-психическая устойчивость» (НПУ);

«моральная нормативность» (МН).

На каждое утверждение обследуемый должен ответить «да» или «нет».

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.

18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.

19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.

20. Голова у меня болит часто.

21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь — стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство» что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.

64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.

66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.

69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

70. Думаю, что я человек обреченный.

71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.

72. Я злоупотреблял спиртными напитками.

73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.

75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.

81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

87. Я вполне уверен в себе.

88. Никому не доверять - самое безопасное.

89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня мне складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов' я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Чаще всего я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более

10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Ключи к шкалам Многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Достоверность (Д) «Да»

«Нет» 1, 10,19, 31, 51, 69, 78, 92,101, 116,128, 138,148

Адаптивные способности (АС)

«Да» 4, 6,7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71,72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96. 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118 119, 120, 121. 122. 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139,141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151,152,153,154,155,156,157,158,161, 162, 164, 165

«Нет» 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

«Да» 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71,73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110,111, 112, 113, 115, 117,118, 119,120,122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153v 154, 155, 156, 157,158, 161, 162

«Нет» 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КО)

«Да» 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

«Нет» 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН)
«Да» 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165
«Нет» 13,76, 97, 100, 160, 163.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ОЦЕНКИ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ М. СНАЙДЕРА

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не * выношу.
10. Я не-всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыра-

жения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д. Для проверки этих качеств предлагаем следующие тесты.

Тест 1: 4 УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ»

Инструкция: «Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком - будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник».

Варианты ситуаций	Ситуации, вызывающие досаду
1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово. 2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы. 3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня. 4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени. 5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова. 6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревога. 7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями. 8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда осаждает мой пыл. 9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня. 10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание. 11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться. 12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал. 13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться. 14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен. 15. Собеседник делает выводы за меня. 16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование. 17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая. 18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит. 19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же. 20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает. 21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.	

Варианты ситуаций	Ситуации, вызывающие досаду
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора. 23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня. 24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное. 25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»	

Обработка результатов: подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

Интерпретация:

70% -100% — Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%-70% — Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10%-40% — Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспосабливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее;

0%-10% — Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

*Тест 2: * УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?**

Инструкция: «На **10** вопросов следует дать ответы, которые оцениваются:

«почти всегда» - 2 балла,

«в большинстве случаев» — 4 балла,

«иногда» — 6 баллов,
«редко» ' — 8 баллов,
«почти никогда» — 10 баллов».

Список вопросов:

1. Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда ^ема (или собеседник) неинтересны Вам?

2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком?

5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?

8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?

9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?

10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?

Обработка и интерпретация:

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня». Обычно средний балл слушателей 55.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ Б, БАССА

(ОРИЕНТАЦИОННАЯ АНКЕТА)

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения, или же наименее соответствует реальности. Ответ "наиболее" получает 2 балла, "наименее" - 0, оставшийся невыбранным — 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. *Направленность на себя (Я)* — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. *Направленность на общение (О)* — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. *Направленность на дело (Д)* - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция: "Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас.

Букву, которой обозначен ответ, (А, Б, В) напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

СТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПРАВДИВЫМ!

Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. В случае, если Вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы направление было четко видно."

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. *Наибольшее удовлетворение я получаю от:*

А. Одобрения моей работы;

Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;

В. Сознание того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
Б. Известным игроком;
В. Выбранным капитаном команды.

3. *По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:*

А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. *Мне нравится, когда люди:*

А. Радуются выполненной работе;
Б. С удовольствием работают в коллективе;
В. Стремятся выполнить свою работу Лучше других.

5. *Я хотел бы, чтобы мои друзья:*

А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
Б. Были верны и преданы мне;
В. Были умными и интересными людьми.

6. *Лучшими друзьями я считаю тех:*

А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
Б. На кого всегда можно положиться;
В. Кто может многого достичь в жизни.

7. *Больше всего я не люблю:*

А. Когда у меня что-то не получается;
Б. Когда портятся отношения с товарищами;
8. Когда меня критикуют.

8. *По-моему, хуже всего, когда педагог:*

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
8. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. *В детстве мне больше всего нравилось:*
А. Проводить время с друзьями;
Б. Ощущение выполненных дел;
В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. *Я хотел бы быть похожим на тех, кто:*
А. Добился успеха в жизни;
Б. По-настоящему увлечен своим делом;
В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11.2? *первую очередь школа должна:*
А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. *Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:*
А. Для общения с друзьями;
Б. Для отдыха и развлечений;
В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. *Наибольших успехов я добиваюсь, когда:*
А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
Б. У меня интересная работа;
В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. *Я люблю когда:*
А. Другие люди меня ценят;
Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
В. Приятно провожу время с друзьями.

15. *Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось чтобы:*

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;

Б. Написали о моей деятельности;

В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. *Лучше всего я учусь, если преподаватель:*

А. Имеет ко мне индивидуальный подход;

Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;

В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. *Для меня нет ничего хуже, чем:*

А, Оскорбление личного достоинства;

Б. Неудача при выполнении важного дела;

В. Потеря друзей.

18. *Больше всего я ценю:*

А. Успех;

Б. Возможности хорошей совместной работы;

В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. *Я не люблю людей, которые:*

А. Считают себя хуже других;

Б. Часто ссорятся и конфликтуют;

В. Возражают против всего нового.

20. *Приятно, когда:*

А. Работаешь над важным для всех делом;

Б. Имеешь много друзей;

В. Вызываешь восхищение и всем нравишься,

21. *По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:*

А. Доступным;
Б. Авторитетным;
В. Требовательным.

22. *В свободное время я охотно прочитал бы книги:*
А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
Б. О жизни знаменитых и интересных людей;
В. О последних достижениях науки и техники.

23. *Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:*
А. Дирижером;
Б. Композитором;
В. Солистом.

24. *Мне бы хотелось:*
А. Придумать интересный конкурс;
Б. Победить в конкурсе;
В. Организовать конкурс и руководить им.

25. *Для меня важнее всего знать:*
А. Что я хочу сделать;
Б. Как достичь цели;
В. Как организовать людей для достижения цели.

26. *Человек должен строиться к тому, чтобы:*
А. Другие были им довольны;
Б. Прежде всего выполнить свою задачу;
В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. *Лучше всего я отдыхаю в свободное время:*
А. В общении с друзьями;
Б. Просматривая развлекательные фильмы;
В. Занимаясь своим любимым делом.

КЛЮЧ

№п.п.	Я	О	Д	№п.п.	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

МЕТОДИКА «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК» (ДДО) Е. А. КЛИМОВА

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Содержание методики: испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством - подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных.	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты

11 а. Выводить новые сорта растений	или	116. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	126. Разбираться в черте^ жах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
1 3а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	136. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	146. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах **и т. п.**
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	или	156. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	или	166. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	или	176. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т. п.	или	186. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	или	196. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	206. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

ЛИСТ ОТВЕТОВ

1a	16	2a	26	3a
36	4a	46	5a	56
6a		66		7a
	76	8a		86
	9a		96	
10a			106	
11a	116	12a	126	13a
136	14a	146	15a	156
16a		166		17a
	176	18a		186
	19a		196	
20a			206	
				V

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название типов профессий по столбцам:

1. «человек—природа» — все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
2. «человек—техника» — все технические профессии;
3. «человек-человек» - все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
4. «человек—знак» — все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
5. «человек—художественный образ» — все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не

следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20-30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

МЕТОДИКА «КАРТА ИНТЕРЕСОВ»

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Хорошие результаты получаются при использовании данной методики в целях профориентации лиц, меняющих профессию. Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать в течение 40-50 мин.

Инструкция: «У Вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу.

Для того, чтобы помочь Вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов.

Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) - один плюс; если не знаете, сомневаетесь - ноль; если не нравится (не любите) - минус; если очень не нравится - два минуса. Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается».

Вопросы: ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ, ХОТЕЛИ БЫ ВЫ, НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ?

1. Уроки по физике.

2. Уроки по математике.
3. Уроки *по* химии.
4. Читать книги или статьи по астрономии.
5. Читать об опытах и животных.
6. Читать о жизни и работе врачей.
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
8. Читать о лесе.
9. Читать произведения классиков мировой литературы.
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
11. Уроки истории.
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
13. Читать литературу о геологических экспедициях.
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
16. Читать о работе милиции.
17. Читать о моряках, летчиках.
18. Читать о работе воспитателя.
19. Знакомиться с устройством и работой станков.
20. Готовить обеды.
21. Читать о строителях.
22. Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете.
23. Читать о достижениях техники (например, журналы «Техника молодежи», «Юный техник» и г. д.).
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике.
26. Читать научно-популярную литературу о математике.
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т. д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах.
29. Изучать биологию.
30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
31. Изучать ботанику.

32. Проводить время в лесу.
33. Читать литературно-критические статьи.
34. Активно участвовать в общественной жизни.
35. Читать книги об исторических событиях.
36. Слушать симфоническую музыку.
37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
38. Узнавать о географических открытиях.
39. Обсуждать текущие дела и события.
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
41. Путешествовать по стране.
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
43. Знакомиться с различными инструментами.
44. Уроки домоводства.
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
46. Посещать фабрики.
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
49. Разбираться в теории физических явлений.
50. Решать сложные математические задачи.
51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
52. Наблюдать за небесными светилами.
53. Вести наблюдения за растениями.
54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.
55. Выращивать животных и ухаживать за ними.
56. Собирать гербарий.
57. Писать рассказы и стихи.
58. Наблюдать за поведением и жизнью людей.
59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.

61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.

62. Изучать природу родного края.

63. Организовывать общественные мероприятия в школе.

64. Обращать особое внимание на поведение людей.

65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.

66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).

67. Изготавливать различные детали и предметы.

68. Организовывать питание во время походов.

69. Бывать на стройках.

70. Шить одежду.

71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т. п.

72. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.

73. Заниматься в физическом кружке.

74. Заниматься в математическом кружке.

75. Готовить растворы, взвешивать реактивы.

76. Посещать планетарий.

77. Посещать кружок биологии.

78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.

79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.

80. Сажать деревья и ухаживать за ними.

81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.

82. Быстро переключаться с одной работы на другую.

83. Выступать с докладами на исторические темы.

84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.

85. Составлять описания минералов.

86. Участвовать в географических экспедициях.

87. Выступать с сообщениями о международном положении.

88. Помогать работникам милиции.

89. Посещать кружок юных моряков.

90. Выполнять работу воспитателя.

91. Уроки труда.

92. Давать советы знакомым при покупке одежды.

93. Наблюдать за работой строителя.
94. Знакомиться со швейным производством.
95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
96. Собирать радиоприемники и электроприборы.
97. Участвовать в олимпиадах по физике.
98. Участвовать в математических олимпиадах.
99. Решать задачи по химии.
100. Участвовать в работе астрономического кружка.
101. Проводить опыты на животных.
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
104. Быть членом общества охраны природы.
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
106. Анализировать явления и события жизни.
107. Интересоваться прошлым нашей страны.
108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
111. Издать политический строй различных стран.
112. Работа юриста.
113. Посещать кружок юных космонавтов.
114. Работа учителя.
115. Бывать на заводах.
116. Оказывать людям различные услуги.
117. Принимать участие в строительных работах.
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
121. Проводить опыты по физике.

19-1939

122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.

123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.

124. Собирать сведения о других планетах.

125. Читать о деятельности известных биологов.

126. Быть активным членом санитарных дружин.

127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.

128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.

129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.

130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.

131. Изучать историческое прошлое других стран.

132. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.

133. Читать о жизни и деятельности известных геологов.

134. Изучать географию нашей планеты.

135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.

136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т. д.

137. Читать книги о средствах передвижения.

138. Обучать и воспитывать детей.

139. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.

140. Постоянно общаться со многими людьми.

141. Проектировать строительные объекты.

142. Посещать выставки легкой промышленности.

143. Выполнять чертежи, проектировать машины.

144. Разбираться в радиосхемах.

Примечание: Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

ФамилияИ О________________________________

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
+																								
−																								

Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов количества знаков « + » и « — », а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками «+» или «—», которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2-3 вида деятельности, которые набрали большее количество знаков «+»

Возможен упрощенный вариант методики, где испытуемые ставят только знак «+», а виды деятельности, которые не нравятся пропускают, оставляя пустую клетку в бланке для ответов. В этом случае подсчитывается только количество знаков «+» по столбцам.

КЛЮЧ

1. физика
2. математика
3. химия
4. астрономия
5. биология
6. медицина
7. сельское хозяйство
8. лесное хозяйство
9. филология
10. журналистика
11. история
12. искусство
13. геология
14. география
15. общественная работа
16. право
17. транспорт
18. педагогика
19. рабочие специальности
20. сфера обслуживания
21. строительство
22. легкая промышленность
23. техника
24. электротехника

Рекомендуется применять методику для испытуемых в возрасте до 35 лет. Возможно применять опросник как индивидуально, так и в группе. Достоверные результаты получаются и в том случае, когда экспериментатор зачитывает вопросы группе испытуемых, хотя в этом случае искусственно ограничивается время ответа.

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ «КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ» (КОС-2)

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение четко и быстро устанавливать деловые и Товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т. д.).

Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Время выполнения методики 10-15 мин. При этом отдельно определяется уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

Вопросы:

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?

10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании (коллективы)?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?

20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли Вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?

32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у Вас много друзей?

38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ для обработки данных по методике "КОС-2"

Коммуникативные склонности	(+)	Да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-)	Нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Организаторские склонности	(+)	Да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-)	Нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ПЕРСОНАЛА СИСТЕМЫ «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА-ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА»

Для эффективной деятельности в системе «человек-машина-знаковая система» важны сенсорно-перцептивный (восприятие и внимание) и интеллектуальный (обработка информации, принятие решений) компоненты деятельности.

Для оценки этих качеств могут быть использованы различные методики. Здесь предлагаются таблицы Шульте, с помощью которых исследуется внимание. Их модификации предложил Ф.Д. Горбов.

При работе с таблицами Шульте испытуемый отыскивает и показывает числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами. Основной показатель — время выполнения. По результатам может быть построена «кривая истощаемости», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	15	5	18
1	16	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	2	23	12
18	25	7	24	13
11	3	20	4	16
6	10	19	22	1
21	15	9	17	8

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ И АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ «ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА»

«*Диагностический опросник * Человек—машина** — предназначен для первичного определения пригодности испытуемого для работы на транспорте. Она позволяет выявить интерес к технике, физическое развитие и состояние здоровья, определить усидчивость, внимание, чувство само-

сохранения, реакцию, выдержку, ответственность, умение сосредоточиться при наличии внешних раздражителей.

Методика, наряду с профотбором, используется для более углубленной профессиональной ориентации и при приеме на работу на должности, связанные с эксплуатацией техники. Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупредить о необходимости работать в течение 30—40 минут.

Для более углубленного изучения испытуемого необходимо провести психофизиологическое обследование, которое предусматривает использование аппаратурных и бланковых методик, изучение свойств личности и степени ее нервно-психической устойчивости.

Инструкция. Перед Вами вопросы, которые помогут Вам оценить выбор профессии. На вопросы нужно отвечать «ДА» или «НЕТ», проставляя ответы в Листе ответов под цифрой соответствующего вопроса. Подумайте перед тем, как ответить на каждый вопрос. Отвечайте на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают сомнения или затруднения с выбором ответа, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается. Укажите свою фамилию, имя, отчество и дату заполнения.

Желаем успехов в работе!

Вопросы:

1. Нравится ли Вам смотреть на дорогу через ветровое стекло автомобиля?
2. Сможете ли Вы пробежать 1 км?
3. Всегда ли Вы доводите начатое дело до конца?
4. Часто ли Вам удается поймать случайно задетые столовые приборы (ложку, чашку, тарелку и т. п.)?
5. Существуют ли у Вас боли (тяжесть) в пояснице (спине)?
6. Вы человек рассеянный?
7. Часто ли Вы ругаетесь с кем-либо в общественных местах (транспорт, магазины и т. д.)?
8. Любите ли Вы рисковать?

9. Пугают ли Вас резкие звуки?
10. Любите ли Вы работать самостоятельно?
11. Любили ли Вы в школе уроки труда?
12. Любите ли Вы читать о путешествиях?
13. Поднимете ли Вы груз весом в 16 кг?
14. Вы человек обязательный?
15. Может ли Вас шокировать неожиданная ситуация?
16. Хорошо ли вы различаете цвета?
17. Часто ли вы теряете предметы быта?
18. Легко ли Вас вывести из равновесия?
19. Любите ли Вы играть в азартные игры?
20. Можете ли Вы нормально выполнять работу, когда включен приемник, магнитофон?
21. Нравится ли Вам однообразная работа?
22. Сможете ли Вы разобраться в несложном техническом чертеже?
23. Доставляет ли Вам удовольствие разбираться в техническом устройстве машины?
24. Любите ли Вы заниматься спортом?
25. Вы бы поехали на красный свет?
26. Умеете ли Вы полностью расслабляться?
27. Хорошее ли у Вас зрение?
28. Умеете ли вы сосредоточиться на одном деле?
29. Вы человек выдержанный?
30. Умеете ли Вы вовремя себя остановить, когда видите, что у Вас ничего не получается?
31. Часто ли Вы забываете выключить чайник, кран в ванной, закрыть квартиру и т. п.?
32. Любите ли Вы созерцать природу, красивые строения и т. п.?
33. Нравится ли Вам читать, слушать, смотреть фильм о научно-технических достижениях, устройстве и эксплуатации техники?
34. Нравится ли Вам управлять техническим средством?
35. Утомляют ли Вас путешествия?
36. Уйдете ли Вы спокойно с работы, не выполнив задания на день?

37. Вы быстро выполняете полученную работу?

38. Хорошо ли Вы видите ночью?

39. Легко ли Вас отвлечь от какого-либо занятия?

40. Вы часто ссоритесь по пустякам?

41. Следуете ли Вы поговорке: «Или грудь в крестах, или голова в кустах»?

42. Вы часто отвлекаетесь на посторонние дела?

43. Вас усыпляет монотонная работа?

44. Доставляет ли Вам удовольствие что-нибудь изобретать-и конструировать?

45. «Любит» ли Вас техника?

46. Любите ли Вы физическую работу? ,

47. Часто ли Вы опаздываете на работу (занятия, встречу и т. д.)?

48. Вы человек подвижный?

49. Вызывает ли у Вас отвращение запах бензина?

50. Вы человек внимательный?

51. Умеете ли Вы сдерживать свои эмоции?

52. Присуще ли Вам чувство самосохранения?

53. Случалось ли у Вас, что, задумавшись, Вы можете пройти подъезд своего дома, не заметить идущего Вам навстречу знакомого и т. п.?

54. Вы человек усидчивый?

55. Нравится ли Вам разбираться в устройстве бытовых электро- и радиоприборов?

Обработка результатов

Обработка результатов сводится к подсчету «ДА» и «НЕТ». За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл. Если ответ не совпал с ключом, баллы не начисляются.

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество «ДА» и «НЕТ» в соответствии с ключом по одиннадцати параметрам:

1. Интерес к технике.
2. Физическое развитие.
3. Наличие чувства ответственности.
4. Быстрота принятия решения (реакция).

5. Состояние здоровья.
6. Внимание.
7. Психологическая устойчивость.
8. Наличие чувства самосохранения.
9. Устойчивость к внешним раздражителям.
10. Склонность к однообразной работе.
11. Техническая грамотность.

Испытуемый рекомендуется к обучению и работе по специальности, если по каждому из одиннадцати параметров набрал более 3 баллов. При ответе «НЕТ» на любой вопрос № 16, 27, 38 и «ДА» на вопросы № 5, 49 следует предложить испытуемому пройти углубленное медицинское обследование.

Ключ

При ответах «ДА» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 54, и «НЕТ»: 6, 7, 8, 9, 15, 17, 18, 19, 25, 31, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 53 присваивается 1 балл.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Дата________________________________

Фамилия, имя, отчество___________________________

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
В	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
О	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
П	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
р	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
О	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
С	45	46	47	48	49	50	51	42	53	54	55
Сумма											

Второй этап - углубленное изучение пригодности к деятельности в системе «Человек-техника» — требует специального диагностического инструментария. Для эффективной деятельности в системе « *человек-техника** важен моторный компонент деятельности, т. е. характеристики психомоторных качеств.

Для оценки этих качеств могут быть использованы следующие методики: * *Простая сенсомоторвая реакция*;* * *Сложная зрительно-моторная реакция*', * Реакция на движущийся объект**.

Методика * *Простая сенсомоторная реакция** предназначена для исследования скорости протекания нервных процессов. Время реакции определяют как интервал между появлением сигнала и ответным действием. Чаще всего изучают два вида простых сенсомоторных реакций: *акустико-моторную, зрительно-моторную.*

Измерение простой сенсомоторной реакции может успешно производиться с помощью рефлексометров различной конструкции. Основным элементом этих приборов является электромиллисекундомер, который включается в момент подачи обследуемому раздражителя (светового или звукового) и выключается в момент начала ответной реакции. Методика реализуется следующим образом.

Обследуемый сидит в удобной позе, его правая рука находится на кнопке. Вначале предлагается осуществить несколько пробных попыток, чтобы дать испытуемому возможность освоиться с аппаратурой, настроиться на внимательную работу. Для предупреждения преждевременных реакций полезно при тренировке подачу сигналов производить с различными интервалами. При нажатии испытуемым кнопки до появления сигнала следует указать, что преждевременная реакция является показателем невнимательности и не учитывается.

Методика «Реакция на движущийся объект» предназначена для оценки точности движений, динамического гла-

зомера, а также уравновешенности основных нервных процессов. Сущность методики состоит в остановке обследуемым бегущей стрелки миллисекундомера на нулевом делении шкалы с помощью кнопки.

После небольшой тренировки дается 20-30 зачетных попыток. Запуск стрелки производится с различных делений шкалы, чтобы у обследуемого не выработался условный рефлекс на время. Учитываются следующие показатели: количество точных, преждевременных и запаздывающих реакций в процентах к общему их числу, а также средняя величина ошибки в миллисекундах (частное от деления суммы абсолютных величин ошибок на общее количество реакций).

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ «ПОМЕХ» В УСТАНОВЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ В. В. БОЙКО

Инструкция.

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет»:

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.

2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).

3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.

4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.

5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.

6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.

7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.

8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.

9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.

10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.

11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.

12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.

13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.

14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.

15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.

16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.

17. Разговаривая, излишне жестикулирую.

18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.

19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.

20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.

21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.

22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.

23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.

25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведите итоги самооценивания:

** помехи * в установлении эмоциональных контактов:*	*номера вопросов и ответы по 4ключу»*
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватное проявление эмоций	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3, +8, +13, +18, -23
4. Доминирование негативных эмоций	+4, +9, +14, +19, +24
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	+5, +10, +15, +20, +25

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо вы были не искренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов — эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами: 6-8 баллов— у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении. 9-12 баллов— свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами, 13 баллов и больше — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас — это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ» Н. Г. ХИТРОВОЙ

Тест является модификацией ассоциативно-рисуночного теста С. Розенцвейга, Автор создала типологию реакций на фрустрацию, которая положена в основу оценки эмоционального поведения личности в напряженных условиях, в ситуации принятия решения.

Комплексное изучение психологических свойств личности, относящихся к регуляции социального поведения человека в процессе труда, требует оценки его поведения в ситуации принятия решения. Об этом свидетельствуют экспериментальные исследования деятельности инженеров, в первую очередь — руководителей.

Изучение эталонных моделей инженеров различных статусных групп, диагностика их творческой активности потребовали ввести в программу экспериментального исследования наряду с применением тестовых методик диагностирующие социально-психологические установки, общие и специальные технические способности, личностные характеристики, а также групповую оценку личности и тест «Деловые ситуации».

В методике содержание рисунков изменено таким образом, что фрустрационные реакции в большей степени опосредованы социальным контекстом и личность инженера исследуется главным образом в условиях трудовой деятельности, в том числе управленческой.

Тестовой материал методики состоит из 20 рисунков, изображающих конфликтные ситуации, встречающиеся в производственных условиях. На каждом рисунке один из персонажей произносит слова, затрудняющие деятельность и фрустрирующие собеседника. Задача испытуемого - сформулировать ответ, адекватный с его точки зрения конкретной конфликтной ситуации.

Процедура эксперимента следующая: испытуемым вручается брошюра с рисунками и лист для ответов. Экспериментатор просит в листе для ответов указать фамилию,

имя и другие необходимые данные испытуемого, затем излагает содержание инструкции. Инструкция: «В брошюре имеется 20 рисунков, на каждом из которых изображены два говорящих человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Представьте себе, что будет отвечать другой человек в этой ситуации. Запишите самый первый ответ, который придет Вам на ум, на листке ответов под соответствующим номером. Работайте как можно быстрее».

Если у испытуемых нет вопросов по процедуре проведения эксперимента, им предлагается приступить к выполнению задания.

Порядок обработки результатов эксперимента аналогичен анализу ответов во фрустрационно-рисуночном тесте С. Розенцвейга: с помощью специального «ключа» ответы испытуемых, данные в произвольной форме, классифицируются экспериментатором согласно авторской типологии. Индивидуальные оценки протоколируются и суммируются, в окончательном виде представляя тип и направление эмоциональных реакций испытуемого.

Комплекс реакций испытуемых препятственно-доминантного типа *(OD),* когда внимание отвечающего сосредоточено на самом препятствии, включает в себя:

1) £" (подчеркивание наличия препятствия, отказ от решения проблемы) — связан с высокой самокритичностью и требовательностью к себе и своим действиям у специалистов высокого статуса; рядовые инженеры, придерживающиеся этой поведенческой тактики, характеризуются коллегами как безынициативные, неэнергичные, с низкой коммуникативностью, не склонные самостоятельно решать задачу;

2) *Г* (фрустрирующая ситуация интерпретируется личностью как своего рода благо; либо отвечающий объясняет степень своего затруднения расстройством из-за вовлечения в ситуацию третьих лиц) — специалисты, предпочитающие этот способ решения ситуации, воспринимаются окружающими как оперативные работники, обладающие

критичностью ума и умеющие видеть новизну проблемы, но симпатии экспертов не на их стороне;

3) *M'* (минусы фрустрирующей ситуации не замечаются, вплоть до полного отрицания ее существования) — такого рода примиренческая позиция приписывается коллегами безынициативным руководителям, обладающим массой организаторских недостатков, например, неумением увлечь людей, создать трудовую атмосферу и т. п. Организаторская пассивность может быть следствием высокого профессионализма работника, предрасположенности к индивидуальной творческой деятельности; по личностным показателям это могут быть люди, погруженные в себя, самодостаточные и независимые, либо те, которые не предпринимают усилий для выполнения групповых требований, подверженные чувствам.

Комплекс реакций испытуемых самозащитного типа *(ED),* когда активность отвечающего Направлена на защиту собственной личности, включает в себя:

1) ^(враждебность, порицание, саркастические выпады, направленные против кого-либо в окружении) — реакции такого рода свойственны людям самоуверенным, реалистически настроенным, обладающим невысокой чувствительностью по отношению к окружающим: перечисленные характеристики, очевидно, создают предпосылки для реализации таких деловых качеств, как способность внедрять новое, болеть за производство, рационально подходить к решению задачи;

2) *E* (отрицание собственной вины, ответственности за совершенный поступок) - этот показатель, по мнению экспертов, связан преимущественно с неумением руководителя работать с кадрами, правильно поощрять и наказывать, неуважением к людям, что, в свою очередь, вызывает антипатии окружающих. За подобными поведенческими проявлениями стоят такие личностные характеристики, как самостоятельность и независимость в принятии решений, нежелание считаться с мнением других, консерватизм;


К сожалению, я не смог привезти Вам положительный ответ из Министерства
1
1

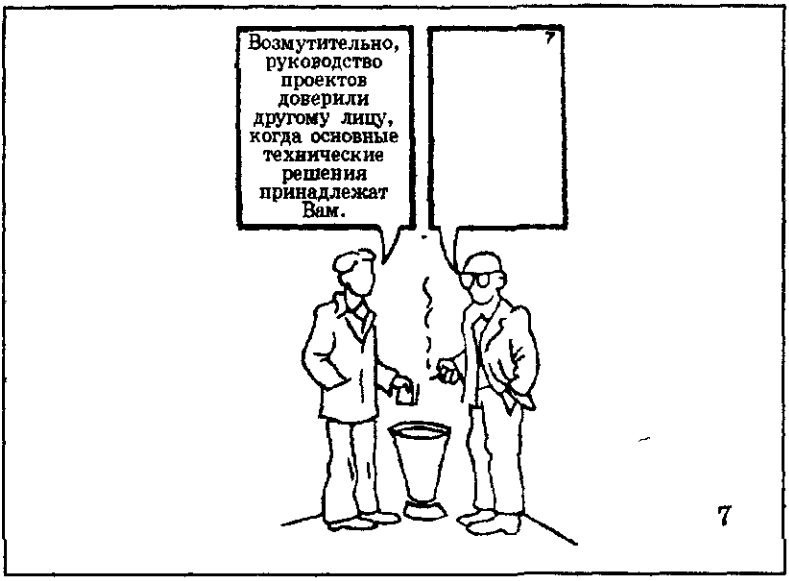

Я уже Вам говорила, что проносить через проходную предметы такого размера запрещено
2
2


По утвержденным недавно правилам, на таких заявках должна быть еще подпись главного бухгалтера.
3
ОТДЕЛ СНАБЖЕНИЯ
3

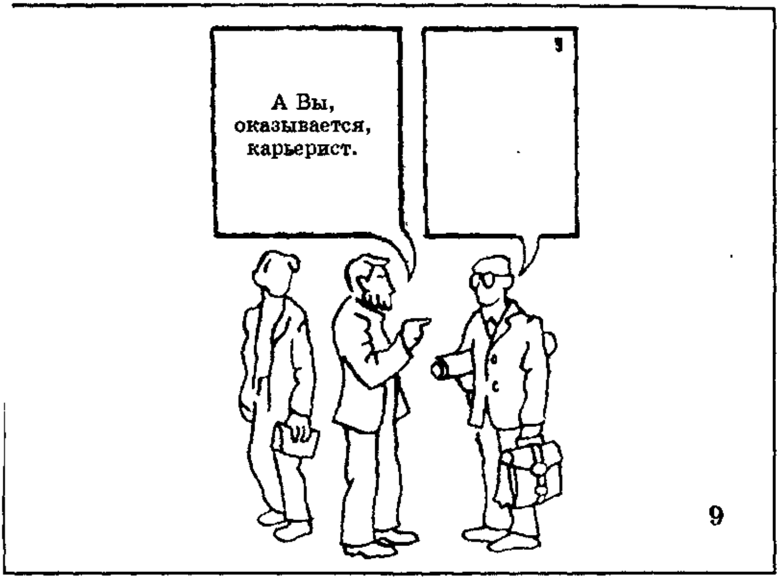

Я выделю людей на эти работы, но план будет поставлен под угрозу срыва.
4
4

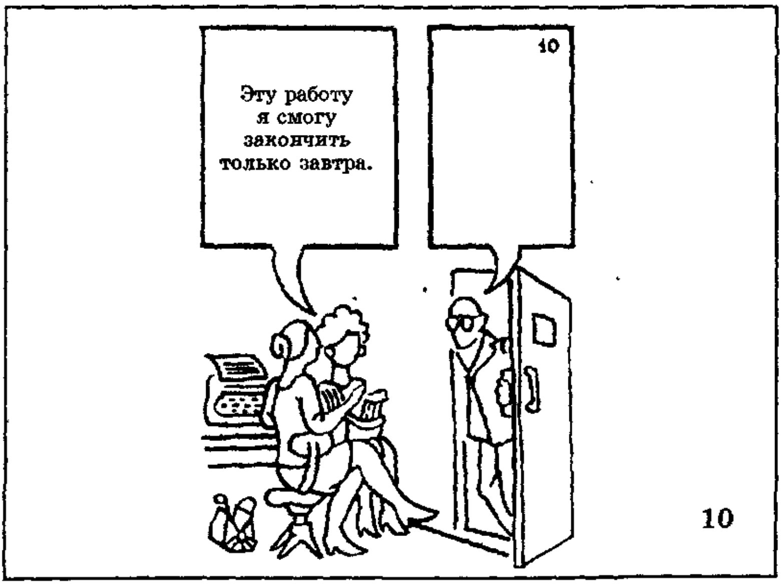

Опять Ваши сотрудники нарушают правила пожарной безопасности.
5
5


Простите, но в вопросах деталировки я более компетентен.
6
6

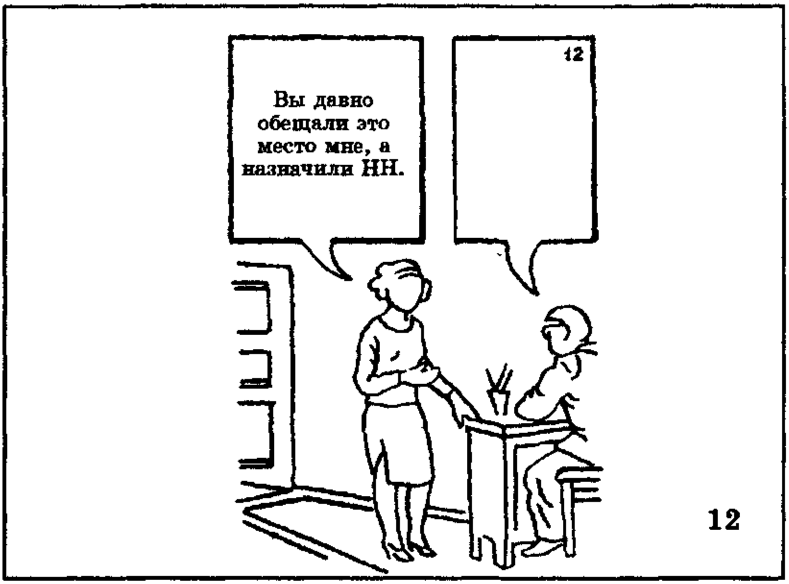

Возмутительно, руководство проектов доверили другому лицу, когда основные технические решения принадлежат Вам.
7
7

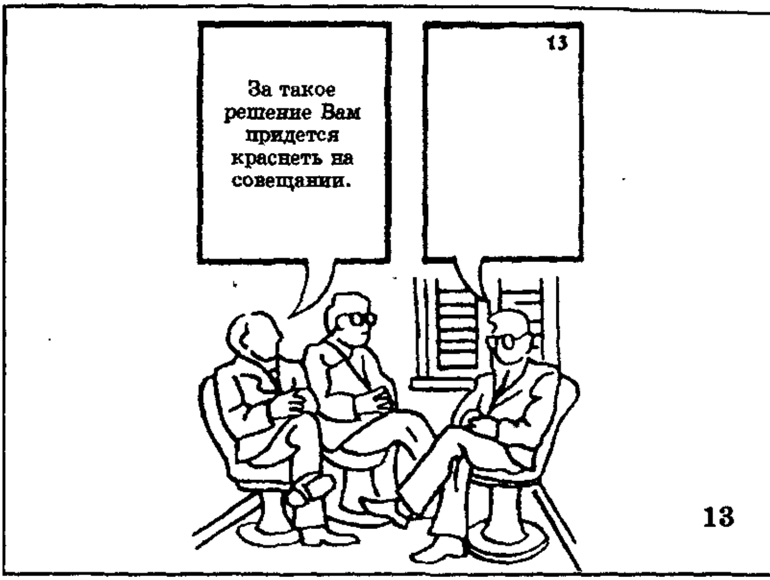

Это ужасно, Вы загубили проект, над которым работала вся группа!
8
8


А Вы, оказывается, карьерист.
9
9

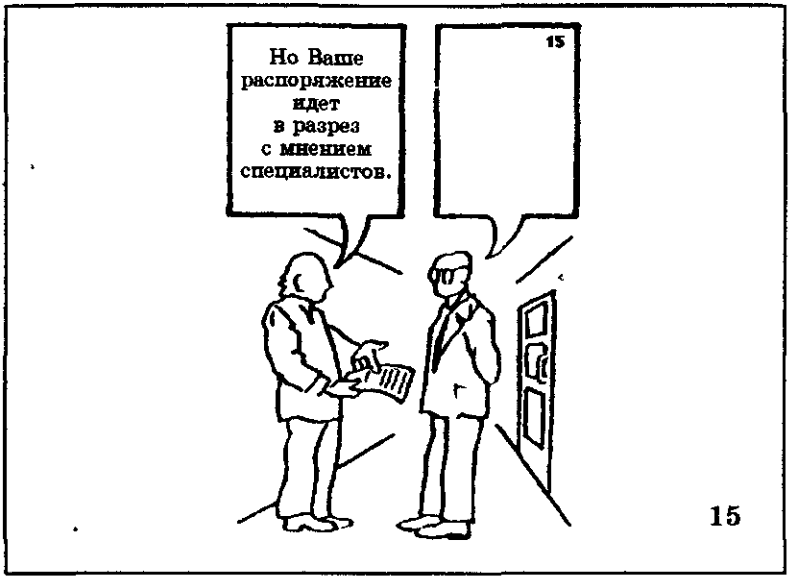

Эту работу я смогу закончить только завтра.
10
10


Ваша заявка составлена неправильно, поэтому машинного времени для вашего отдела не выделено.
11
11

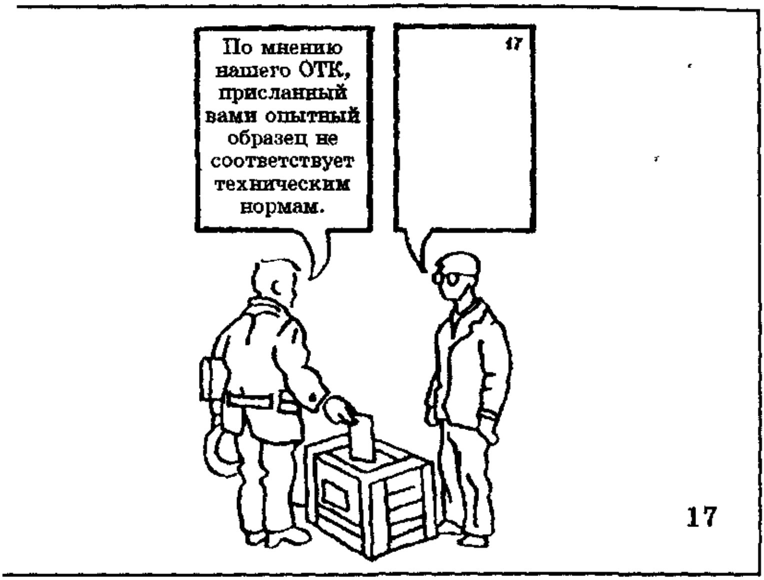

Вы давно обещали это место мне, а назначили НН.
12
12


За такое решение Вам придется краснеть на совещании.
13
13


После такого отчета едва ли вы удержите I место
14
14


Но Ваше распоряжение идет в разрез с мнением специалистов.
15
15


Простите, не могли бы Вы завтра лично еще раз зайти в отдел кадров по моему делу?
16
16


По мнению нашего ОТК, присланный вами опытный образец не соответствует техническим нормам.
17
17


С человеком которого Вы обидели, вчера случилось несчастье, и он теперь лежит в больнице.
18
1
2
3
18


Все сотрудники лаборатории не согласны с Вашим распоряжением.
19
19


Как досадно, наш эксперимент почти закончился, а из-за моей ошибки, пожалуй, все придется начать сначала.
20
20

ТАБЛИЦА СРЕДНИХ ОЦЕНОК ПО ТЕСТУ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ»

Группа		n	*E'*	I'	M'	E	$\underline{E}$	*I*	$\underline{I}$	*M*	*e*	*i*	*m*	*OD*	*ED*	*NP*	*E*	*I*	*M*
Руко-води-тели	Ж	11	1,42	1,24	1,24	2,66	1,18	0,61	1,26	2,28	3,42	1,80	2,85	20%	40%	40%	43,5%	25%	31,5%
	М	153	1,06	1,27	1,06	2,47	1,16	0,76	0,88	1,93	3,74	2,57	2,99	17%	36,3%	46,7%	42,4%	27,5%	30%
		164	1,08	1,27	1,07	2,47	1,16	0,75	0,91	1,95	3,74	2,51	2,97	17%	36,5%	46,5%	42,6%	27,4%	30%
Ве-ду-щие	Ж	28	1,26	1,48	1,18	2,12	1,11	0,71	0,84	2,14	2,96	2,53	3,24	20%	35%	45%	38%	28,4%	38,6%
	М	57	1,36	1,29	1,29	2,63	0,85	0,48	1,05	2,34	3,08	2,14	3,39	20%	36,7%	43,3%	40%	25%	35%
		85	1,33	1,36	1,25	2,47	0,92	0,55	0,98	2,27	3,06	2,26	3,36	20%	36,3%	43,7%	39,3%	26%	34,7%
Ря-до-вые	Ж	202	1,44	1,39	1,08	2,59	1,20	0,82	0,98	2,16	2,93	2,43	2,97	19,5%	39%	41,5%	41%	28%	21%
	М	89	1,12	1,21	1,24	2,60	1,21	0,83	1,11	2,17	3,17	2,19	3,05	18%	40%	42%	40,7%	27%	32,3%
		291	1,34	1,33	1,13	2,59	1,21	0,82	1,02	2,17	3,00	2,36	2,99	19%	39,2%	41,8%	40%	28%	32%
Женщины		241	1,42	1,39	1,10	2,54	1,19	0,80	0,98	2,17	2,96	2,42	3,00	19,6%	38,4%	42%	40,6%	28%	31,4%
Мужчины		299	1,14	1,26	1,16	2,55	1,12	0,73	0,99	2,08	3,46	2,38	3,30	17,8%	37,4%	44,8%	41,4%	26,8%	31,8%
		540	1,27	1,32	1,13	2,55	1,15	0,76	0,98	2,12	3,23	2,39	3,05	18,6%	38%	43,4%	41%	27,3%	31,7%

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА «СЫРЫХ» ОЦЕНОК В «ШКАЛЬНЫЕ» ПО ТЕСТУ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ». ВЫБОРКА ЖЕНЩИН.

	"Шкальные"									
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Фактор	"Сырые"									
E'	0	–	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5–4	4,5 и более
I'	0	–	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3–3,5	4–4,5	5,0 "
M'	0	–	–	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5–3	3,5	4,0 "
E	0–0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3–3,5	4,0	4,5–5	5,5–6	6,5 "
$\underline{E}$	0	–	–	0,5	1,0	1,5	2–2,5	3–3,5	4–4,5	5,0 "
I	0	–	–	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5–3	3,5–4	4,5 "
$\underline{I}$	0	–	–	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5–3	3,5–4	4,5 "
M	0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3–3,5	4–4,5	5–6	6,5 "
e	0–0,5	1,0	1,5	2,0	2,5–3	3,5	4–4,5	5–5,5	6–6,5	7,0 "
i	0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3–3,5	4–4,5	5–5,5	6,0 "
m	0–0,5	1,5	1,5	2,0	2,5–3	3,5	4–4,5	5–5,5	6–6,5	7,0 "

20-1939

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА «СЫРЫХ» ОЦЕНОК В «ШКАЛЬНЫЕ» ПО ТЕСТУ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ». ВЫБОРКА МУЖЧИН.

	"Шкальные"									
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Фактор	"Сырые"									
E'	0	–	–	0,5	1,0	2–2,5	2,5	3–3,5	4–4,5	5 и более
I'	0	–	0,5	–	1,0	2,5	2,5	3–3,5	4–4,5	5 "
M'	0	–	–	0,5	1,0	2,0	2,0	2,5	3-3,5	4 "
E	0	0,5	1,0	1,5–2	2,5	4–4,5	4,0	5–5,5	6–6,5	7 "
$\underline{E}$	0	–	–	0,5	1,0	2,5–3	2–2,5	3,5–4	4,5–5,5	6 "
I	0	–	–	0,5	1,0	2,0	2,0	2,5–3	3,5–4	4,5 "
$\underline{I}$	0	–	–	0,5	1,0	2,0	2,0	2,5–3	3,5–4,5	5 "
M	0	0,5	1,0	1,5	2,0	3–3,5	3–3,5	4,0	4,5–5	5,5 "
e	0	0,5	1,5	2–2,5	3–3,5	4,5–5	4–4,5	5,5–6	6,5–7	7,5 "
i	0	0,5	1,0	1,5	2,0	3–3,5	3–3,5	4–4,5	5–5,5	6 "
m	0–0,5	1,0	1,5	2,0	2,5–3	4–4,5	4–4,5	5–5,5	6–6,5	7 "

ТАБЛИЦА СРЕДНИХ «СЫРЫХ» ОЦЕНОК И СТАНДАРТНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ ПО МЕТОДИКЕ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ»

Фактор / Группа		*Е*	*Г*	*М*	Б	*Е*	*/*	*/*	*М*	*е*	*/*	*т*
Женщи-	М	1,4	1,6	1,2	2,9	1,3	0,8	1,1	2,2	3,1	2,2	3,1
ны	б	1,3	1,3	1,2	1,4	1,6	1,6	1,3	1,7	1,5	1,5	1,5
Мужчи-	М	1,0	1,3	1,1	2,8	1,2	0,8	0,9	2,2	3,6	2,3	3,1
ны	б	1,5	1,4	1,2	1,7	2,0	1,5	1,7	1,4	1,4	1,5	1,5

3) /(принятие на себя вины за случившееся) — поступать таким образом предпочитают доверчивые, уступчивые, заботящиеся о других, доброжелательные, склонные «уступать дорогу другим», а также застенчивые, конформные, нередко берущие вину на себя; по мнению окружающих, это люди самокритичные, ответственные, но с несколько сниженным творческим и рациональным потенциалом в решении задачи;

4) *I*(субъект, допуская свою виновность, отрицает ответственность, ссылаясь на смягчающие обстоятельства) — подобной тактики придерживаются специалисты с доминирующей узко-производственной направленностью, умеющие ориентироваться в работе, но со сниженными административно-организаторскими умениями несмотря на их высокие коммуникативные качества;

5) *М*(ответственность за кого-либо, вовлеченного во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, ситуация рассматривается как неизбежная) — толерантное поведение в затруднительной обстановке связано с такими личностными характеристиками, как независимость в суждениях и поведении, с богатым воображением и творческим подходом к решению задачи, а также с хорошим словарным запасом и высоким уровнем культуры специалиста.

Комплекс реакций испытуемых разрешающего типа (N/P), когда активность субъекта направлена на поиск конкретного выхода из затруднительной ситуации, включает в себя:

1) *e* (требование, ожидание от кого-либо разрешения фрустрирующей ситуации) - такой путь решения конфликта отличает людей деятельных, склонных к социальным контактам, активных, имеющих предрасположенность к эмоциональному лидерству; эксперты отмечают их оперативность, авторитетность в коллективе, инициативность;

2) *i* (субъект берется сам решить фрустрирующую проблему) — этот фактор связан с высокой эмоциональной стабильностью личности и свидетельствует о развитом чувстве долга, повышенной ответственности специалиста, но вы-

сокий процент реакций такого рода связан с несколько сниженными экспертными оценками организационных умений, например, умением правильно распределять работу, отсутствием индивидуального подхода к людям;

3) *m* (выражается надежда, что время, естественный ход событий разрешат проблему) — этой продуктивной тактики придерживаются инженеры с развитыми административно-организаторскими умениями, особенно умением правильно распределять работу, а также справедливо поощрять и наказывать; их также отличает гармоничное сочетание таких личностных черт, как упорство, ответственность, обязательность, с одной стороны, и конформность, внимание к мнению и интересам других людей — с другой.

Методика «Деловые ситуации» является инструментом, направленным на изучение предпосылок к осуществлению управленческой деятельности, демонстрирующим индивидуальную комбинацию приемов, позволяющих решать напряженные конфликтные ситуации. Но без знания индивидуальных характеристик личности, а также интеллектуального потенциала инженера, нельзя адекватно оценить его управленческую деятельность и дать справедливый прогноз его возможностей. Данная методика имеет прогностическую силу при определении административно-управленческих особенностей рядовых и ведущих инженеров, дает дополнительную информацию при выдвижении в резерв, а также служит полезным инструментом для определения уровня управленческой деятельности руководителя.

Методика может быть использована для индивидуальной работы, а также в условиях группового эксперимента при одновременном участии 20-25 испытуемых. Индивидуальная форма проведения эксперимента, как правило, дает большую информацию исследователю, так как имеется возможность выяснить эмоциональную окраску ответа, уточнить некоторые особенности реагирования на фрустрационную обстановку. Не исключена возможность полу-

ОПИСАНИЕ СМЫСЛОВОГО СОДЕРЖАНИЯ СИМВОЛОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОЦЕНКЕ ОТВЕТОВ В ТЕСТЕ «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ»

	OD препятственно-доминангныв тип реакции (с фиксацией на препятствии)	*ED* самозащитный тип реакции (с фиксацией на защите собственной личности)	*NP* разрешающий тип реакции (с фиксацией на разрешении ситуация)
в	*E'* — В ответе подчеркивается чувство фрустрированности, активность индивида направлена на «переживание» информации о препятствии. Пример: «Жаль», «Вот так неудача».	*В* - В ответе выражается порицание, враждебность против кого-либо или чего-либо в окружении, обвинения, упреки, саркастические атаки. Пример: «Пошел к черту», «Мы из-за Вас сорвем срок сдачи...». *Е* - Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок. Пример: «Я никогда не обещаю того, что сделать не смогу».	е — В ответе требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. Пример: «Это Вам надо разрешить пот вопрос».
I	*Г* — Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно выгодно-полезная, как приносящая удовлетворение или заслуживающая наказания. Пример: «Блестящее совпадение. V меня тоже нет времени». В ситуациях «обвинения» оцениваются ответы, в которых выражается смущение или сожаление отвечающего по поводу того, что он послужил причиной неприятности. Пример: «Надеюсь. Вы на меня не сердитесь».	*/* — Агрессия в форме осуждения, порицания или самоумаления направлена на себя. Пример: «Простите ради бога», «Я действительно виноват в случившемся». *J* — Субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, призывая не помощь смягчающие обстоятельства. Пример: «Да, но я же не хотел...».	*i* —Субъект сам берется разрешить фрустрационную проблему. Пример: «Я беру ответственность за исправление этой ситуации на себя».
М	*М'* - Трудности фрустрирующей ситуации, ие замечаются или сводятся к полному ее отрицанию. Пример: «Ничего страшного, я ее уже прочитал» .	*М* - Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается. Пример: «Ничего, на ошибках учимся».	*т* — В ответе выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать, или же, что взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию. Пример: «Давайте спокойно поговорим, подумаем».

чевия устных ответов с последующим их фиксированием психологом-экспериментатором. Инструкция предусматривает ограничение времени при выполнении испытуемым теста с целью выявления непосредственной реакции, специфической для индивида. В среднем время выполнения теста — 25 мин.

БЛАНК ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

	OD	ED	NP
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

фамилия
должность
t =
объект

0,5 =	2,5%	10,5	= 52,5%
1,0	5,0	11,0	55,0
1,5	7,5	11,5	57,5
2,0	10,0	12,0	60,0
2,5	12,5	12,5	62,5
3,0	15,0	13,0	65,0
3,5	17,5	13,5	67,5
4,0	20,0	14,0	70,0
4,5	22,5	14,5	72,5
5,0	25,0	15,0	75,0
5,5	27,5	15,5	77,5
6,0	30,0	16,0	80,0
6,5	32,5	16,5	82,5
7,0	35,0	17,0	85,0
7,5	37,5	17,5	87,5
8,0	40,0	18,0	90,0
8,5	42,5	18,5	92,5
9,0	45,0	19,0	95,0
9,5	47,5	19,5	97,5
10,0	50,0	20,0	100,0

	OD	ED	NP	Σ	%
E					
I					
M					
Σ					
%					

КГА =

В процессе работы с методикой создана таблица «стандартных ответов», т. е. наиболее часто встречающихся на определенную ситуацию (от 40%). Для этого использованы результаты выборки из 120 инженеров КБ г. Красногорска (поровну мужчин и женщин); каждая подвыборка содержала по 20 представителей различного должностного статуса: рядовых, ведущих инженеров и руководителей. Были подсчитаны частоты выделенных факторов, которыми оцениваются ответы испытуемых на каждую ситуацию теста. Далее подсчеты велись исходя из соображений равновероятности выбора с использованием формулы биноминального распределения. Статистически значимые (на 0,01% уровне) вероятности появления счетных факторов определили характерные для конкретной ситуа-

ТАБЛИЦА «СТАНДАРТНЫХ ОТВЕТОВ»

	OD	**ED**	**ND**
1	***E'***		***e***
2			
3			
4			***em***
5			***im***
6		***E***	***e***
7		***I***	
8			
9		***EE***	
10		***E***	
11			***e***
12	***Г***	***1***	
13			
14		***M***	*m*
15			***im***
16			***i***
17			***m***
18			
19			*m*
20		***M***	***e***

ции ответы. Полученная таким образом таблица «стандартных ответов» служит для подсчета индивидуального коэффициента групповой адаптивности (КГА), который, по мнению С. Розенцвейга, является показателем фрустрированности субъекта. Н. Г. Хитрова придерживается мнения, что КГА служит показателем коммуникативных свойств личности, навыков эмоционального реагирования.

Валидность теста «Деловые ситуации» определялась путем сопоставления его результатов, полученных на выборке, состоящей из 40 руководителей одного из предприятий г. Вильнюса, с результатами проведения фрустрационно-рисуночного теста С. Розенцвейга на той же выборке специалистов. Корреляционный анализ выявил положительные связи между идентичными факторами методик, причем наиболее тесные *связи* обнаружены между показателями по факторам: *e, E, I.* Данный факт свидетельствует о том, что методика «Деловые ситуации» выявляет те же признаки, что и положенный в ее основу метод рисуночных ассоциаций.

Валидность теста «Деловые ситуации» доказывается также сопоставлением ее результатов с данными групповой оценки личности, отражающей мнение коллектива. Работа проведена на выборке инженеров одного из КБ г. Красноярска — 111 человек. Полученные данные приведены выше, в описании содержания основных поведенческих реакций, и подтверждают валидность методики «Деловые ситуации» по большинству показателей теста. Результаты статистической обработки содержатся в прилагаемых таблицах.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ «РЕЙТИНГ ЦЕННОСТНО-ПОТРЕБНОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИИ ПЕРСОНАЛА»

Укажите, пожалуйста, Вашу должность

____

Каков Ваш трудовой стаж

____

Предлагаем ответить на интересующие Вас вопросы, которые объединены в три группы (табл. 1). При ответе на вопросы первой группы необходимо выполнить два задания.

Задание 1. Внимательно ознакомьтесь, пожалуйста, с перечнем, включающим 25 вопросов. Выберите наиболее *значимую* для Вас проблему и оцените высшим баллом — 25 баллов. Занесите оценку в графу Н. Из оставшихся 24 вопросов вновь выберите наиболее значимый для Вас и дайте ему оценку, но уже в 24 балла. Оценку также занесите в графу Н. Проведите это последовательно по всем вопросам. Последний вопрос будет оценен Вами в 1 балл. Задание 1 выполнено.

Задание 2. Загните, пожалуйста, опросный лист с левой стороны сверху вниз на расстоянии 3,5 см так, чтобы не было видно показателей в графе Н. Теперь оцените, пожалуйста, какая из 25 Ваших потребностей удовлетворяется в настоящее время лучше и больше чем все остальные. Оцените ее 25 баллами, а результат занесите в графу Н1. Из оставшихся 24 потребностей оцените высшим баллом (24 балла) ту, которая удовлетворена сейчас в большей степени. И так до конца. Последняя — 1 балл.

Таблица 1.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Н	ВОПРОС	НI	Д	Д
	Благополучие в семейных отношениях			
	Удовлетворенность во взаимоотношениях с сотрудниками			
	Личная комфортность и удовлетворенность в жизни			
	Психическая стабильность и отсутствие постоянной неудовлетворенности работой			
	Защищенность в социальной среде: на работе и вне ее			
	Удовлетворенность Вашим статусом в коллективе			
	Свобода выбора и смены вида профессиональной деятельности			
	Удовлетворенность взаимоотношениями со всеми вышестоящими руководителями			
	Возможность для самосовершенствования и самореализации вне работы при обеспечении законных гарантий			
	Комфортность условий труда			
	Наличие авторитета среди сотрудников			
	Спокойствие и уверенность в благополучии и обеспеченности семьи в настоящем и будущем.			
	Материальная достаточность и удовлетворенность денежным содержанием			
	Высокие результаты труда и их признание			
	Соответствие позиции лидера реальному статусу			
	Степень совпадения личных и служебных интересов			
	Наличие авторитета среди вышестоящего начальства			

Продолжение таблицы 1.

Н	ВОПРОС	НI	Д	Д
	Удовлетворенность взаимоотношениями на работе			
	Признание руководством личных усилий и их оптимальности в достижении результатов труда			
	Более престижная и оплачиваемая профессиональная деятельность			
	Удовлетворенность результатами самосовершенствования и самореализации в избранном виде деятельности			
	Удовлетворенность престижностью			
	Вашей профессией, статусом и реальным положением в обществе			
	Удовлетворенность взаимоотношениями с непосредственным начальником			
	Преобладание хорошего, приподнятого настроения			
	Мотивация профессиональной деятельности и удовлетворенность личным участием в ней			
	Забота о личном здоровье и здоровье членов семьи			

Вопросы второй группы
Ответьте, пожалуйста, на них

Укажите, пожалуйста, в табл. 2, как Вы используете служебное и внерабочее время (в процентах от общего бюджета).

Таблица 2.

№	Вопросы	День	Нед	Мее	Ср.з
	1. Служебное время				
	а. Характер функциональных действий:				
1	выдача распоряжений, совещания				
2	организация исполнения и контроль				
3	аналитическая работа				
4	другие функции, укажите какие				
	б. Содержание деятельности:				
1	личное участие в обучении персонала				
2	личное участие в воспитательной работе				
3	выполнение сугубо должностных обязанностей				
4	коммуникации и общение				
5	самосовершенствование как профессионала				
6	решение личных вопросов				
7	другие обязанности и занятия				
	2. Внеслужебное время				
	а. Виды и направления занятий:				
1	личные увлечения				
2	занятия в кругу семьи				
3	занятия в кругу друзей				
4	другие хобби и занятия				
	б. Содержание занятий и увлечений:				
1	отдых, увлечения				
2	вопросы быта и обустройства				
3	профессиональное самосовершенствование				
4	культурное развитие и художественное творчество				
5	занятия физкультурой и спортом				
6	другие виды занятий и увлечений				

Ответьте, пожалуйста, на вопросы третьей группы.

Укажите, пожалуйста, ориентировочные расходы Вашего денежного бюджета (в процентах):

питание и одежда____________________

приобретение предметов быта и материальных ценностей____________________

удовлетворение желаний в развитии и совершенствовании ____________________

удовлетворение культурных потребностей__________

сбережения, вклады в бизнес, предпринимательство и т. п.____________________

коммунально-бытовые и иные услуги__________

другие виды затрат, укажите какие__________

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

Обработка результатов

1. Определение рейтинга ценностей и потребностей: Рейтинг ценностей оценивается по результатам, занесенным в графу Н; рейтинг степени удовлетворения потребностей — по результатам, занесенным в графу Н1.

2. Определение уровня соответствия ценностей и степени удовлетворения потребностей Д = Н—HI.

3. Измерение уровня психической напряженности, обусловленного несоответствием личностных притязаний реальному их удовлетворению: Д1 + Д2 ...+ Д25 = Дп. Суммируются все положительные (+) значения Д (Н - Н1 > 0).

Интерпретация результатов

1. Рейтинг ценностей и потребностей:

а) 21 < Н или HI < 25 - приоритетные ценности (потребности);

б) 16 < Н или Hi < 20 — актуальные ценности (потребности);

в) 1 < Н или НI < *10* — ценности, не *имеющие явно* выраженного личностного значения.

2. Уровень соответствия ценностей и степени удовлетворенности потребностей (Д=Н—НI):

0<Д<5 — высокий уровень соответствия; 6<Д<10 — уровень удовлетворительного соответствия; 11<Д<15 — наличие проблем из-за несоответствия; 16<Д<24 — острая неудовлетворенность.

3. Уровень психической напряженности, вызванной несоответствием личностных притязаний реальному их удовлетворению (Д1 + Д2 …+ Д25 = Дп); 0<Дп<30 - комфортное психическое состояние; 31<Дп<100 — удовлетворительное психическое состояние; 101<Дп<150 — повышенная дискомфортность; 151<Дп — высокий уровень дискомфортности и психической напряженности.

Использование результатов опроса по второй и третьей группам вопросов позволят психологу проникнуть в те стороны жизни и деятельности человека, которые он должен знать при работе с клиентом. Анализ данных вопросов поможет ему разобраться в мотивах, связях, других вопросах, касающихся клиента. Они также полезны при составлении психологического портрета человека, коллектива, семьи.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ДЕЛОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЯ (МЕНЕДЖЕРА)

Каждый руководитель (менеджер) стремится к повышению эффективности своей управленческой деятельности и укреплению авторитета. Поэтому он заинтересован в такой информации, которая дала бы возможность узнать свои особенности в сравнении с другими, более эффективно использовать свои положительные и нейтрализовать отрицательные качества, если таковые имеются.

Информацию подобного рода позволяют получить методы психологического исследования личности и, в первую очередь, психодиагностические тесты. Однако руко-

водители (менеджеры) весьма неохотно идут на тестирование даже к психологу, не говоря уже о работниках кадровых служб. Чем это объясняется?

Любой управленец, даже опытный и пользующийся заслуженным уважением, очень болезненно относится к своему авторитету и поэтому стремится избежать таких ситуаций, в которых может проявиться его несоответствие занимаемому положению. Психологическая диагностика для многих руководителей — явление неизведанное и поэтому вызывающее беспокойство и неуверенность в себе, и это не могут компенсировать никакие успехи в управлении. Руководитель готов подвергаться любым испытаниям, касающимся деловых качеств, но не готов раскрыть свои личностные особенности. Он опасается, что эта информация станет достоянием других лиц и предметом обсуждения подчиненных, не всегда настроенных благожелательно. Именно поэтому психодиагностика вызывает у него внутреннее сопротивление.

В то же время у руководителя (менеджера) существует потребность иметь объективную информацию о себе.

Разрешить это противоречие позволяет самооценка руководителя с помощью психодиагностических тестов. Самооценка, являясь источником критической информации, оказывает влияние на самосознание руководителя, способствует активизации самовоспитания и саморазвития, позволяет более целенаправленно корректировать личные качества. Именно самооценка позволяет избавиться от чувства неизвестности и постепенно преодолеть психологический барьер по отношению к тестам.

Благодаря тестированию руководитель (менеджер) имеет возможность:

- сравнить себя, некоторые свои качества и личностные особенности со шкалой, позволяющей определить степень его расхождения с «идеальным» руководителем, с другими людьми, что даст ориентиры для самосовершенствования;
- выявить и более эффективно применять положительные качества, что формирует уверенность в себе.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Инструкция: Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала оцените 1-е утверждение со 2-ым, 3-им и т. д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждение: сравните его сначала с 3-им, потом с 4-ым и т. д., и вписывайте результат во вторую колонку.

Подобным же образом работайте с остальными утверждениями постепенно заполняя весь бланк.

Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим яолной отдачи.
15. Быть понятым другими.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

КЛЮЧ

а) Закончив работу, подсчитайте количество баллов (т. е. выборов), выпавших на каждое утверждение.

Выберите 5 утверждений, получивших наибольшее количество баллов и расположите их по иерархии.

Это ваши главные потребности.

б) Для определения степени удовлетворенности 5-ти главных потребностей, подсчитайте сумму баллов по пяти секциям по следующим вопросам:

1. Материальные потребности: 4, 8, 13;
2. Потребности в безопасности: 3, 6, 10;
3. Социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;

4. Потребности в признании: 1, 9, 12;
5. Потребности в самовыражении: 7, 11, 14.

РЕЗУЛЬТАТ:

Подсчитайте суммы баллов по каждой из 5-ти секций и отложите на вертикальной оси графика результата. По точкам-баллам постройте общий график результата, который укажет три зоны удовлетворенности по пяти потребностям.



График результата:
степень удовлетворенности потребностей.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ К УСПЕХУ Т. ЭЛЕРСА

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «ДА» или «НЕТ».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие - это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.

38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

КЛЮЧ

Вы получили по 1 баллу за ответы «ДА» на следующие вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29,30, 32, 37, 41. Вы также получили по 1 баллу за ответы «НЕТ» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35,

40 не учитываются. Подсчитайте сумму набранных баллов.

РЕЗУЛЬТАТ

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА:

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами двух следующих тестов: теста «Мотивация к избеганию неудач» и теста «Готовность к риску».

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, РЕЖЕ попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ Т. ЭЛЕРСА

Инструкция: Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из 3-х слов, которое наиболее точно Вас характеризует и пометьте его.

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхоличный	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустрашимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

КЛЮЧ

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед дефисом означает номер строки, вторая цифра после дефиса - номер столбца, в котором нужное слова. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце - «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

Ключ подсчета

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Анализ результата:

Результат анализируется вместе с тестами «Мотивация к успеху» и «Готовность к риску».

Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех.

Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф. Буркард ут-

верждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от 3-х факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства:

первое, когда без риска удается получить желаемый результат;

второе, когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ ШУБЕРТА

Инструкция: Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла	- полностью согласен, полное «ДА»;.
1 балл	- больше «ДА», чем «НЕТ»;
О баллов	- ни «ДА», ни «НЕТ», нечто среднее;
—1 балл	- больше «НЕТ», чем «ДА»;
—2 балла	- полное «НЕТ».

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?

5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?

7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?

8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?

13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы? .

15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию.

18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?

19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семью другими людьми, подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

КЛЮЧ:

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от -50 до +50 баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

Меньше -30 баллов:	слишком осторожны;
от -10 до +10 баллов:	средние значения;
свыше +20 баллов:	склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования дали также следующие результаты:

с возрастом готовность к риску падает;

у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных;

у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин;

у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов;

с ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску;

в условиях группы готовность к риску проявляется сильней, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ МОТИВАЦИИ ОДОБРЕНИЯ (ШКАЛА ЛЖИВОСТИ) Д. МАРЛОУ И Д. КРАУНА

Для оценки правдивости высказываний испытуемых в опросники нередко включают так называемые шкалы лживости или шкалы стремления к одобрению. Ниже приводится один из вариантов такой шкалы, разработанной Д. Марлоу и Д. Крауном.

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям Вашего поведения, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет»».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу затем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.

9. Был случай, когда я придумал вескую причину, чтобы оправдаться.

10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.

11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.

12. Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.

13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.

14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.

15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.

17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.

18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.

19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ключ для обработки результатов опроса: ответы
«Да» - на вопросы 1, 2. 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.
«Нет» - на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Общий итоговый показатель «мотивации одобрения» по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов. Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие показатели могут свидетельствовать как о непринятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе.

МЕТОДИКА «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» М.РОКИЧА

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему Миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изменения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться:

инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и выбрав ту, которая для Вас

наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Список А (терминальные ценности):

— активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)

— *жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый* смысл, достигаемые жизненным опытом)

— здоровье (физическое и психическое)

— интересная работа

— красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)

— любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)

— материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)

— наличие хороших и верных друзей

— общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)

— познание (возможность расширений своего образования, кругозора, общей культуры, интеллекту^ьное развитие)

— продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)

— развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)

— развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

— свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)

— счастливая семейная жизнь

— счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

— творчество (возможность творческой деятельности)

— уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

— аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.

— воспитанность (хорошие манеры)

— высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)

— жизнерадостность (чувство юмора)

— исполнительность (дисциплинированность)

— независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)

— непримиримость к недостаткам в себе и других

— образованность (широта знаний, высокая общая культура)

— ответственность (чувство долга, умение держать слово)

— рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)

— самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)

— смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов

— твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)

— терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)

— широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)

— честность (правдивость, искренность)

— эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)

— чуткость (заботливость)

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»

«Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?»

«......................через 5 или 10 лет?»

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяют-

ся «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удается выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ О. Ф. ПОТЕМКИНОЙ

Методика выявления социально-психологических установок, направленных на «альтруизм—эгоизм», «процесс—результат»

Цель методики: выявить степень выраженности социально-психологических установок.

Процедура проведения: для использования методики можно вносить ответы на вопросы в нижеприведенный протокол (см. образец). Отвечая на вопросы, необходимо придерживаться следующей инструкции: «Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них двумя способами: •ДА», если Ваш ответ утвердителен, и «НЕТ», если вы отвечаете отрицательно, а Ваше поведение не соответствует утвердительному ответу на вопрос».

21–1939

Вопросы:

1. Сам процесс выполняемой работы увлекает Вас больше, чем этап ее завершения?

2. Для достижения цели Вы обычно не жалеете сил?

3. Вам часто говорят, что Вы больше думаете о других, чем о себе?

4. Вы обычно много времени уделяете своей особе?

5. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что Вам не интересно, даже если это необходимо?

6. Вы уверены, что настойчивости в Вас больше, чем способностей?

7. Вам легче просить за других, чем за себя?

8. Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?

9. Заканчивая интересное дело, Вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расставаться?

10. Вам больше нравятся деятельные люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?

11. Вам трудно отказать людям, когда они Вас о чем-либо просят?

12. Для себя Вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?

13. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?

14. Вы считаете, что успехов в Вашей жизни больше, чем неудач?

15. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?

16. Вы убеждены, что не нужно для кого-либо сильно напрягаться?

17. Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?

18. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?

19. Для себя у Вас обычно не хватает ни времени, ни сил?

20. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?

21. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?

22. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?

23. Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?

24. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?

25. Можете ли Вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?

26. Вам часто удается довести начатое дело до конца?

27. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни — жить интересами других людей?

28. Вы можете назвать себя эгоистом?

29. Бывает, что Вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?

30. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?

31. Ваша отличительная черта - бескорыстие?

32. Свободное время Вы используете для своих увлечений?

33. Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?

34. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?

35. Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?

36. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?

37. Соглашаясь на какое-либо дело, Вы больше думаете о том, насколько оно Вам интересно?

38. Стремление к результату в любом деле — Ваша отличительная черта?

39. Ваша отличительная черта - умение помочь другим людям?

40. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

*Методика выявления социально-психологических установок, направленных на ^свободу — власть», *труд — деньги»*

Цель методики и процедура проведения та же, что и в предыдущей.

Вопросы:

1. Вы согласны, что самое главное в жизни — быть мастером своего дела?
2. Вы более всего дорожите возможностью самостоятельного выбора решения?
3. Ваши знакомые считают Вас властным человеком?
4. Вы согласны, что люди, которые не умеют заработать деньги, не стоят уважения?
5. Творческий труд для Вас является главным наслаждением в жизни?
6. Основное стремление в Вашей жизни - свобода, а не власть и деньги?
7. Вы согласны, что иметь власть над людьми — наиболее важная ценность?
8. Ваши друзья состоятельные в материальном отношении люди?
9. Вы стремитесь, чтобы все вокруг Вас были заняты увлекательным делом?
10. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?
11. Считаете ли Вы, что самое важное качество для власти - это ее сила?
12. Вы уверены, что все можно купить за деньги?
13. Вы выбираете друзей по деловым качествам?
14. Вы стараетесь не связывать себя различными обязательствами перед другими людьми?
15. Вы испытываете чувство негодования, если кто-либо не подчиняется Вашим требованиям?
16. Деньги куда надежнее, чем власть и свобода?
17. Вам бывает невыносимо скучно без любимой работы?

18. Вы убеждены, что каждый должен обладать свободой в рамках закона?

19. Вам легко заставить людей делать то, что Вы хотите?

20. Вы согласны, что лучше иметь высокую зарплату, чем высокий интеллект?

21. В жизни Вас радует только отличный результат работы?

22. Самое главное стремление в Вашей жизни — быть свободным?

23,. Вы считаете себя способным руководить большим коллективом?

24. Является ли для Вас заработок главным стремлением в жизни?

25. Любимое дело для Вас ценнее, чем власть и деньги?

26. Вам обычно удается отвоевать свое право на свободу?

27. Испытываете ли Вы жажду власти, стремление руководить?

28. Вы согласны, что деньги «не пахнут» и неважно, как они заработаны?

29. Даже бывая на отдыхе, Вы не можете не работать?

30. Вы готовы многим жертвовать, чтобы быть свободным?

31. Вы чувствуете себя хозяином в своей семье?

32. Вам трудно ограничить себя в денежных средствах?

33. Ваши друзья и знакомые ценят Вас как специалиста?

34. Люди, ущемляющие Вашу свободу, вызывают у Вас наибольшее негодование?

35. Власть может заменить Вам многие другие ценности?

36. Вам обычно удается накопить нужную сумму денег?

37. Труд — наибольшая ценность для Вас?

38. Вы уверенно и непринужденно чувствуете себя среди незнакомых людей?

39. Вы согласны ущемить свободу, чтобы обладать властью?

40. Наиболее сильное потрясение для Вас — отсутствие денег?

Образец протокола:

1.	5.	9.	13.	17.	21.	25.	29.	33.	37.
2.	6.	10.	14.	18.	22.	26.	30.	34.	38.
3.	7.	11.	15.	19.	23.	27.	31.	35.	39.
4.	8.	12.	16.	20.	24.	28.	32.	36.	40.

Обработка и интерпретация данных:

Обработка данных производится по горизонтальным строкам протокола (см. образец).

*Ключи к методике выявления установок на ^альтруизм — эгоизм», *процесс —результат»:*

1. Сумма «плюсов» первой строки—вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 - *«ориентация на процесс**. Обычно люди более ориентированы на процесс, менее задумываются над достижением результата, часто опаздывают со сдачей работы, их процессуальная направленность препятствует их результативности; ими больше движет интерес к делу, а для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть.

2. Сумма «плюсов» второй строки—вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 — « *ориентация на результат**. Люди, ориентирующиеся на результат, - одни из самых надежных. Они могут достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам.

3. Сумма «плюсов» третьей строки — вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 — *«ориентацияна альтруизм**. Люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе, заслуживают всяческого уважения. Это люди, о которых стоит позаботиться. Альтруизм - наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека. Если же альтруизм чрезмерно вредит, он, хотя и может казаться неразумным, но приносит счастье.

4. Сумма «плюсов» *«ориентация на эгоизм*.* Люди с чрезмерно выраженным эгоизмом встречаются довольно редко. Известная доля «разумного эгоизма» не может навредить человеку. Скорее более вредит его отсутствие, причем это среди людей «интеллигентных профессий» встречается довольно часто. Вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

*Ключи к методике выявления установок *свобода— власть», *труд — деньги»:*

Подсчет данных осуществляется так же, как и в предыдущей методике—подсчитывается количество плюсов (ответов «ДА» по горизонтальной строке протокола).

1. Сумма первой строки - *«ориентацияна труд** - обычно люди, ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска и т. д. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия.

2. Сумма второй строки — *«ориентацияна свободу** — главная ценность для этих людей - это свобода. Очень часто ориентация на свободу сочетается с ориентацией на труд, реже это сочетание «свободы» и «деньги».

3. Сумма третьей строки - *«ориентация на власть** - эта ориентация больше свойственна представителям сильного пола. Очень часто — это производственники, хотя среди них бывают и исключения.

4. Сумма четвертой строки — ** ориентация на деньги** — обычно бывает в двух случаях, когда деньги есть и когда их нет. В наших выборках, в которых в основном учителя руководители — эта ориентация выражена слабее, чем другие.

В настоящее время, когда происходит ломка многих устоявшихся ранее взглядов на жизнь, исследование изменений ориентации имеет чрезвычайное значение. Особенности ценностных Ориентации интересны при профессиональном отборе, профориентации, индивидуально-пси-

хологических, а также групповых консультациях. А могут быть интересны и в самых неожиданных ситуациях, например, при консультировании по вопросам семьи и брака. Как показал наш опыт, разногласия в социально-психологических установках вносит часто разлад в брачно-семейные отношения. Целесообразнее, если разногласия в установках будут выявлены заранее и будут попытки их преодоления.

Результаты, полученные с помощью данных методик, целесообразно представить графически. Для этого необходимо начертить две вертикальные пересекающиеся прямые и отложить на каждой из четырех прямых от центра (точка О) количество баллов согласно ключам опросника. Далее следует эти точки соединить. В результате получится плоскость, отражающая особенности социально-психологических установок.

Следует отметить, что можно, на основании результатов использования методик, выявить несколько групп испытуемых:

1. Группа высокомотивированных испытуемых с гармоничными ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени.

2. Группа низкомотивированных испытуемых, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо.

3. Группа с дисгармоничными ориентациями, у которых некоторые ориентации выражены сильно, а другие могут даже отсутствовать.

В процессе индивидуального консультирования целесообразно уточнить, в частности, причины дисгармоничности ориентации или низкую мотивацию. Эти причины могут быть временными и не нуждаться в коррекции.

«ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА» ПО ИЗУЧЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ О. С. МИХАЛЮКА И А. Ю. ШАЛЫТО

Опыт показывает, что проводимые исследования психологического климата, как правило, преследуют две цели: 1) подтверждение гипотезы о взаимосвязи между особенностями психологического климата в группах и закономерностями протекания в них ряда процессов, т. е. предположения о том, что производственные, социальные или социально-психологические процессы по-разному протекают в коллективах с различным психологическим климатом; 2) выработку конкретных рекомендаций по оптимизации психологического климата в коллективе.

Если для решения второй группы задач необходимо создание в каждом случае специальной методики, то в первом случае, как показывает практика, возникает потребность делать периодические «срезы» с целью диагностики состояния психологического климата в коллективе, прослеживать действенность тех или иных мероприятий и их влияние на психологический климат и т. д. Такие измерения могут быть полезны, например, при изучении адаптации новых работников, отношения к труду, динамики текучести кадров, эффективности руководства, продуктивности деятельности.

Психологический климат первичного трудового коллектива понимается авторами как социально обусловленная, относительно устойчивая система отношений членов коллектива к коллективу как целому. Методика позволяет выявить эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе. В качестве существенного признака эмоционального компонента рассматривается критерий привлекательности — на уровне понятий • нравится — не нравится», «приятный — не приятный». При конструировании вопросов, направленных на измере-

ние поведенческого компонента, выдерживался критерий «желание — нежелание работать в данном коллективе», «желание — нежелание общаться с членами коллектива в сфере досуга». Основным критерием когнического компонента избрана переменная «знание — незнание особенностей членов коллектива».

Тестовый материал

Инструкция: «Просим Вас принять участие в исследовании, целью которого является совершенствование психологического климата в Вашем коллективе».

Для ответа на предлагаемые вопросы необходимо:

1. Внимательно прочитать варианты ответа;
2. Выбрать один из них, наиболее соответствующий Вашему мнению;
3. Поставить знак «+» в пустой клетке против выбранного Вами ответа.

1) Отметьте, пожалуйста, с каким из приведенных ниже утверждений Вы больше всего согласны?

Большинство членов нашего коллектива -- хорошие, симпатичные люди	
В нашем коллективе есть всякие люди	
Большинство членов нашего коллектива — люди малоприятные	

2) Считаете ли Вы, что было бы хорошо, если бы члены Вашего коллектива жили близко друг от друга?

Нет, конечно	Скорее нет, чем да	Не знаю, не задумывался об этом	Скорее да, чем нет	Да, конечно

3) Как Вам кажется, могли бы вы дать достаточно полную характеристику:

	Да	Пожалуй, **Да**	Не знаю, не задумывался над этим	Пожалуй, нет	Нет
Деловых качеств большинства членов коллектива					
Личных качеств большинства членов коллектива					

4) Обратите внимание на приведенную ниже шкалу. Цифра 1 характеризует коллектив, который Вам очень нравится, а цифра 9 — коллектив, который Вам очень не нравится. В какую клетку вы поместите Ваш коллектив?

1	2	3	4	**5**	6	7	8	9

5) Если бы у Вас возникла возможность провести отпуск вместе с членами Вашего коллектива, то как бы Вы к этому отнеслись?

Это меня бы вполне устроило	Не знаю, не задумывался над этим	Это меня бы совершенно не устроило

6) Могли бы Вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов Вашего коллектива, с кем они охотно общаются по деловым вопросам:

Нет, не мог бы	Не могу сказать, не задумывался над этим	Да, мог бы

7) Какая атмосфера обычно преобладает в Вашем коллективе? На приведенной ниже шкале цифра 1 соответствует нездоровой, нетоварищеской атмосфере, а 9, наоборот, атмосфере взаимопомощи, взаимного уважения и т. п. В какую из клеток Вы бы поместили бы свой коллектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

8) Как Вы думаете, если бы Вы вышли на пенсию или долго не работали по какой-либо причине, стремились бы Вы встречаться с членами Вашего коллектива?

Да, конечно	Скорее да, чем нет	Затрудняюсь ответить	Скорее нет, чем да	Нет, конечно

Обработка результатов, полученных при использовании методики, стандартизована и имеет следующий алгоритм. Анализируются различные стороны отношения к коллективу для каждого человека в отдельности. Каждый компонент тестируется тремя вопросами, причем ответ на каждый из них принимает только одну из трех возможных форм: +1; -1; 0. Следовательно, для целостной характеристики компонента полученные сочетания ответов каждого испытуемого на вопросы по данному компоненту могут быть обобщены следующим образом:

- положительная оценка (к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса, относящихся к данному компоненту, или два ответа — положительные, а третий имеет любой другой знак);

- отрицательная оценка (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа, или два ответа — отрицательные, а третий может выступать с любым другим знаком);

- неопределенная, противоречивая оценка (эта категория включает следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, а третий ответ имеет любой другой знак; один ответ неопределенный, а два других имеют разные знаки).

Полученные по всей выборке данные можно свести в таблицу следующего вида.

В каждой клетке такой таблицы должен стоять один из трех знаков: +; -; 0.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ОТНОШЕНИЯ

Участники опроса	Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
1			
2			
3			
...			
...			
n			

На следующем этапе обработки для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке. Например, для эмоционального компонента

$$Э = \frac{\sum(+) - \sum(-)}{n},$$

где $\sum(+)$ — количество положительных ответов, содержащихся в столбце, $\sum(-)$ — количество отрицательных ответов, п - число членов коллектива, принявших участие в исследовании. Очевидно, что для любого компонента средние оценки могут располагаться в интервале от -1 до +1. В соответствии с принятой трехчленной оценкой ответов классифицируются полученные средние. Для этого континуум возможных оценок (от -1 до +1) делится на три равные части: от -1 до -0,33; от -0,33 до +0,33; от +0,33 до +1.

Средние оценки, попадающие в первый интервал, будем считать отрицательными, во второй — противоречивыми, неопределенными, а третий - положительными.

Произведенные вычисления позволяют вывести структуру отношения к коллективу для рассматриваемого подразделения. Тип отношения выводится аналогично процедуре, описанной выше. Следовательно, с учетом знака каждого компонента возможны следующие сочетания рассматриваемого отношения:

1) Полностью положительное; 2) Положительное; 3) Полностью отрицательное; 4) Отрицательное; 5) Противоречивое, неопределенное.

В первом случае психологический климат коллектива трактуется как весьма благоприятный; во втором - как в целом благоприятный; в третьем — как совершенно неудовлетворительный; в четвертом — как в целом неудовлетворительный; в пятом случае считается, что тенденции противоречивы и неопределенны.

На опросном листе вопросы 1, 4 и 7 относятся к эмоциональному компоненту; 2, 5, 8 - к поведенческому; когнитивный компонент определяется вопросами 3 и 6, причем вопрос 3 содержит два вопроса.

Обследование по данной методике может проводиться как индивидуально, так и в группе. Время тестирования— 5-10 мин. Простота обработки результатов дает возможность быстрого их получения.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В КОЛЛЕКТИВЕ А. Ф. ФИДЛЕРА

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Ниже представлен бланк методики. Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен

знак *, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается и в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Пример заполненного бланка методики:

Уважаемый товарищ!

В табл. 1 приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в Вашем коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в Вашем коллективе.

Таблица 1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие		*							Враждебность
2. Согласие			*						Несогласие
3. Удовлетворенноси			*						Неудовлетворенность
4. Продуктивность		*							Непродуктивность
5. Теплота			*						Холодность
6. Сотрудничество				*					Несогласованность
7. Взаимоподдержка				*					Недоброжелательность
8. Увлеченность					*				Равнодушие
9. Занимательность				*					Скука
10. Успешность			*						Безуспешность

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ В. П. ЗАХАРОВА И А. Л. ЖУРАВЛЕВА

Основная методика состоит из 27 групп утверждений, отражающих различные аспекты взаимодействия руководства и коллектива.

Методика направлена на определение стиля руководства трудовым коллективом. Порядок тестирования содержится в инструкции.

Инструкция: «Опросник содержит 16 групп утверждений, характеризующих деловые качества руководителя. Каждая группа состоит из трех утверждений, обозначенных буквами а, б, в. Вам следует внимательно прочесть все три утверждения в составе каждой группы и выбрать одно, которое в наибольшей степени соответствует вашему мнению о руководителе. Отметьте выбранное утверждение на опросном листе знаком «+» под соответствующей буквой.

Если Вы оцениваете одновременно двух руководителей или более, сравните их между собой по приведенным трем утверждениям, выбрав по одному из утверждений, характеризующих каждого руководителя (или одно утверждение, характеризующее двух или более руководителей), и отметьте Ваше мнение о каждом на опросном листе разными знаками: 0; +; —.

Не пишите на опроснике! Ставьте отметки только на листе ответов!»

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

а	б	в
1. Центральное руководство требует, чтобы о всех делах докладывали именно ему.	Старается все решать вместе с подчиненными, бДалиллчви решает только самые срочные и оперативные вопросы.	Некоторые важные дела решаются фактически без участия руководителя, его функции вюттолняют другие.
2. Всегда что-нибудь приказывает, распоряжается, настаивает, но никогда не просит.	Приказывает так, что хочется выполнить.	Приказывать не умеет.
3. Старается, чтобы его заместители были квалифицированными специалистами.	Руководителю безразлично, кто работает у него заместителем, помощником.	Он добивается безотказного исполнения и подчинения заместителей, помощников.
4. Его интересует только выполнение плана, а не отношение людей друг к другу.	В работе не заинтересован, подходит к делу формально.	Решая производственные задачи, старается создать хорошие отношения между людьми в коллективе.
5. Наверно, он консервативен, так как боится нового.	Инициатива подчиненных руководителем не принимается.	Способствует тому, чтобы подчиненные работали самостоятельно.
6. На критику руководителя обычно не обижается, прислушивается к ней.	Не любит, когда его критикуют и не старается скрыть это.	Критику выслушивает, даже собирается принять меры, но ничего не предпринимает.
7. Складывается впечатление, что руководитель боится отвечать за свои действия, желает уменьшить свою ответственность.	Ответственность распределяет между собой и подчиненными.	Руководитель единолично принимает решения или отменяет их.
8. Регулярно советуется с подчиненными, особенно с опытными работниками.	Подчиненные не только советуют, но могут давать указания своему руководителю.	Не допускает, чтобы подчиненные ему советовали, а тем более возражали.

а	б	в
9. Обычно советуется с заместителями и нижестоящими руководителями, но не с рядовыми подчиненными*	Регулярно общается с подчиненными, говорит о положении дел в коллективе, о трудностях, которые предстоит преодолеть.	Для выполнения какой-либо работы ему нередко приходится уговаривать своих подчиненных.
10. Всегда обращается к подчиненным вежливо, доброжелательно.	В обращении с подчиненными часто про-" являет равнодушие.	По отношению к подчиненным бывает нетактичным и даже грубым.
11. В критических ситуациях руководитель плохо справляется со своими обязанностями.	В критических ситуациях руководитель, как правило, переходит на более жесткие методы руководства.	Критические ситуации не изменяют способа его руководства.
12. Сам решает даже те вопросы, с которыми не совсем хорошо знаком.	Если что-то не знает, то не боится этого показать и обращается за помощью к другим.	Он не может действовать сам, а ждет «подталкивания» со стороны.
13. Пожалуй, он не очень требовательный человек.	Он требователен, но одновременно и справедлив.	0 нем можно сказать, что он бывает слишком строгим и даже придирчивым.
14. Контролируя результаты, всегда замечает положительную сторону, хвалит подчиненных.	Всегда очень строго контролирует работу подчиненных и коллектива в целом.	Контролирует работу от случая к случаю.
15. Руководитель умеет поддерживать дисциплину и порядок.	Часто делает подчиненным замечания, выговоры.	Не может влиять на дисциплину.
16. В присутствии руководителя подчиненным все время приходится работать в напряжении.	С руководителем работать интересно.	Подчиненные предоставлены самим себе.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ.

Оценивает(ют)ся:

1. а б в	9. а б в
2. а б в	10. а б в
3. а б в	11. а б в
4. а б в	12. а б в
5. а б в	13. а б в
6. а б в	14. а б в
7. а б в	15. а б в
8. а б в	16. а б в

Интерпретация

Директивный компонент — Д

Ориентация на собственное мнение и оценки. Стремление к власти, уверенность в себе, склонность к жесткой формальной дисциплине, большая дистанция с подчиненными, нежелание признавать свои ошибки. Игнорирование инициативы, творческой активности людей. Единоличное принятие решений. Контроль *за* действиями подчиненных.

Попустительский компонент
(пассивного невмешательства) — П

Снисходительность к работникам. Отсутствие требовательности и строгой дисциплины, контроля, либеральность, панибратство с подчиненными. Склонность перекладывать ответственность в принятии решений.

Коллегиальный компонент — **К**

Требовательность и контроль сочетаются с инициативным и творческим подходом к выполняемой работе и сознательным соблюдением дисциплины. Стремление делегировать полномочия и разделить ответственность. Демократичность в принятии решения.

КЛЮЧ

№	а	б	в	№	а	б	в
1	д	к	п	9	д	к	п
2	д	к	и	10	к	п	д
3	к	п	д	11	п	д	к
4	д	п	к	12	д	к	п
5	п	д	к	13	п	х	д
6	к	д	п	14	к	д	п
7	п	к	д	15	к	д	п
8	к	п	д	16	д	к	п

Применение методики не требует индивидуального тестирования. Возможно использование в батарее тестов, особенно эффективно использование его вместе с социометрией в целях оптимизации социально-психологического климата в коллективе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев В. С, Базаров Т. Ю., Скворцов В. В. Методика составления социально-психологической характеристики для аттестации кадров. М., 1995.

2. Альманах психологических тестов. М., 1995.

3. Алекситимия и методы ее-определения при пограничных и психосоматических расстройствах. Методическое пособие. СПб., 1994.

4. Алексеев А. А., Громова Л. А. Психогеометрия для менеджеров. Л., 1992.

5. Анастази А. Психологическое тестирование: в 2" т. М., 1982.

6. АсмоловА. Г. Личность как предмет психологического исследования. М., 1984.

7. Бажнн £. Ф., Голынкина С. А., Эткияд А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля. Психологический журнал, т. 5. 1984. № 3.

8. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Рожанец Е. В. Методика многопрофильного исследования личности (в клинической медицине и психогигиене'). М., 1976.

9. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., 1992.

10. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

11. Блейзер В. М., Круг И. В. Патопсихологическая диагностика. Киев, 1986.

12. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. - М., 1996.

13. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб., 1996.

14. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., 1988.

15. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Справочник по психологической диагностике. - Киев, 1989.

16. Бурно М. Е. О характерах людей. - М., 1996.

17. Вассерман Л. И., Гуменюк Н. В. Тестовая методика «Тип поведенческой активности и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу». СПб., 1995.

18. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. М., 1989.

19. Вилюнас В. К. Психологические механизмы; мотивации человека. М., 1990.

20. Волков И. П. Методы социометрических измерений в социально-психологических исследованиях. Л., 1972.

21. Волковицкий Г. А. Мотивация военно-профессионального самосовершенствования. М., 1994.

22. Гайда В. К., Захаров В. А. Психологическое тестирование. М., 1982.

23. Ганнушкин П. Б. Типологические модели психопатий/Психология и психоанализ характера. Самара, 1997.

24. Деркач А. А., Кузьмина Н. В. Акмеологая: пути достижения вершин профессионализма. - М., 1993.

25. Деркач А. А., Ситников А. П. Формирование и развитие профессионального мастерства руководящих кадров... — М., 1993.

26. Дружинин В. Н. Структура и логика психологического исследования. - М., 1993.

27. Жмуров В. А. Психопатология*, в 2" т. - Иркутск, 1994.

28. Забродин Ю. М. «Модель личности» в психодиагностике; для практических психологов. - Кн.1. М., 1994.

29. Зазыкин В. Г. Деятельность специалистов в особых условиях: психолого-акмеологические основы: РАГС. 1994.

30. Зигель А., Вольф Дж. Модели группового поведения в системе человек-машина с учетом психосоциальных и производственных факторов. - М., 1973.

31. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. — М., 1986.

32. Иванова Е. М. Психотехнология изучения человека в трудовой деятельности. — М., 1995.

33. Кабанов М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. — Л., 1983.

34. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. - М., 1995.

35. Коченов М. М. Введение в судебно-психологическую экспертизу. - М., 1981.

36. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики. Л., 1984.

37. Лаптев Л. Г. Акмеологические основы оптимальной управленческой деятельности командира полка. — М., 1994.

38. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев, 1984.

39. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону, 1995.

40. Личко А. Е., Иванов В. Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического использования. - Л., 1970.

41. Личность воина: Методики психологического и психофизиологического обследования. — М., 1990.

42. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. - М., 1996.

43. Лучшие психологические тесты. — Петрозаводск, 1992.

44. Люшер М. Сигналы личности. - М., 1993.

45. Майерс Д. Социальная психология. - СПб., 1997.

46. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Д. Р. Методики психодиагностики в спорте. - М., 1990.

47. Методы исследования межличностного восприятия. Спецпрактикум по социальной психологии. - М., 1984.

48. Методы социальной психологии. - Л., 1977.

49. Методы психологической диагностики. - М., 1993.

50. Методики социально-психологической диагностики личности и группы. - М., 1990.

51. Мургулец Я. В. Социально-психологическая диагностика личности. - Л., 1988.

52. Нартова-Бочавер С. Н. Два типа нравственной самоактуализации человека/Психологический журнал. 1993. т. 14. № 4. С. 24-31.

53. Общая психодиагностика/Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина.

54. Обозрение психиатрии и медицинской психологии НИИ им. В. М. Бехтерева. 1995. № 2.

55. Олдхэм Дж., Моррис Л. Б. Автопортрет вашей личности. - М., 1996.

56. Осницкий А. К. Психология самостоятельности. — Москва-Нальчик, 1996.

57. Пинчук В. А. Анализ психологических характеристик, диагностируемых вопросником 16pF Кеттелла/Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. - М., 1979. С. 27-34.

58. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. - М., 1989.

59. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебяое пособие/Под ред. А. А. Крылова. - Л., 1990.

60. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика/Под ред. В. В. Столина, А. Г. Шмелева. - М., 1984.

61. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. - М., 1989.

62. Психология личности. Тесты, опросники, методики. — М., 1995.

63. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара, 1997.

64. Рабочая книга практического психолога. - М., 1996.

65. Рабочая книга войскового психолога. — М., 1995.

66. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 1995.

67. Рубинштейн С. Я. Методики экспериментальной патопсихологии. - М., 1970.

68. Семья глазами психолога: Сборник методик. — М., 1995.

69. Ситников А. П. Современные прикладные психотехнологии: процесс и язык коммуникации. — М., 1992.

70. Собчик Л. Н. Психодиагностика: методы и методология. - М., 1990.

71. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. - М., 1980.

72. Стресс жизни: понять, противостоять, управлять им. — СПб., 1994.

73. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия. Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. —Самара, 1996.

74. Фромм Э. Бегство от свободы. — М., 1990.

75. Фромм Э. Психоанализ и этика. - М., 1993.

76. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М., 1994.

77. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. - М., 1997.

78. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. - М., 1993.

79. Хорни К. Наши внутренние конфликты/Психоанализ и культура. - М., 1995.

80. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб., 1997.